

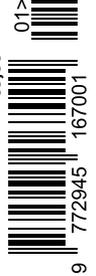
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024 | ΤΕΥΧΟΣ 03

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΜΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ, ΑΠΟ 6/1/2024
ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΤΑ ΠΕΡΙΦΕΡΑ ΜΕ €3.50

01>



9 772945 167001

ΤΟΠΙΚΕΣ

Παραδοσιακές πίτες και συνταγές
από Τζουμέρκα, Πήλιο, Μεσολόγγι!

ΚΟΥΖΙΝΕΣ

ΣΑΛΑΤΕΣ
ΜΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ
SUPERFOODS

ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ
ΓΛΥΚΕΣ & ΑΛΜΥΡΕΣ
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΟΔΗΓΟΣ
ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ





Gruppo Cucine

T: 215 215 2000 | W: www.gruppocucine.gr

Design Different



Κάθε μήνα ερχόμαστε με φρέσκια ύλη και κάθε μέρα με νόστιμα νέα στα social. Ακολουθήστε το «Ελληνική Κουζίνα» (ellinikikouzinamag)



Για να διαβάζετε το «Ελληνική Κουζίνα» online, κάντε κλικ στο www.helioskiosk.gr και στη συνέχεια εγγραφείτε ως συνδρομητής.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: MORE MEDIA ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Α.Ε.
ΕΔΡΑ: ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΣΥΓΓΡΟΥ 255 – Ν. ΣΜΥΡΝΗ – Τ.Κ. 17122
ΝΟΜΙΜΟΣ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ: Ιωάννης Βρέντζος
ΕΚΔΟΤΗΣ: Αντώνης Λυμπέρης
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Δήμητρα Κρίθαρα

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Χρυσούλα Κυριακοπούλου,
chkyriakoroulou@moremedia.gr

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Δώρα Μάστορα, dmastora@moremedia.gr

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΥΛΗΣ: Βέρα Πάρδου

CREATIVE DIRECTOR: Γιάννης Κατσίνης

ART DIRECTOR: Ρία Στάβερη

ΑΤΕΛΙΕ: Κώστας Καγκελάρης, Αυγή Λασπά, Δέσποινα Χρυσοχοΐδου

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ: Άρης Πασχαλίδης

PHOTO EDITOR: Μαρία-Ειρήνη Μοσχονά

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Μαρίνα Αθηνάϊου, Ιφιγένεια Βιρβιδάκη, Καρολίνα Δωρίτη, Νίκη Μηταρέα, Σίντυ Χατζή, Ελένη Ψυχούλη

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΕΥΧΟΥΣ: Άγγελος Δαμουλιάνος, Αννίτα Ζάχου, Αναστάσιος Παπαλαζάρου

ΣΥΝΤΑΓΕΣ: Γιάννος Βαλιάνος, Τίμος Ζαχαράτος, Αργυρώ Μπαρμπαρίγου, Αργυρώ Παπουτσάκη, Ιωάννα Σταμούλου, Νίκος Σουρμπάτης

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Πηνελόπη Μουλά, pmoula@moremedia.gr

ACCOUNT DIRECTOR PRINT-DIGITAL: Κατερίνα Νίκα, knika@moremedia.gr

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΓΟΡΑΣ: Νίκος Κωτσάρας, nkotsaras@moremedia.gr

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ: Μαριάνθη Βρυωνάκη, mnryonaki@moremedia.gr, Κωνσταντίνα Τριανταφύλλου, ktriantafyllou@moremedia.gr (210-7547883)

FOOD STYLING: Εύα Μονοχάρη, Olivia Artemis Webb

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Γιώργος Αδάμος, Μάριος Ζούλης, Γιώργος Δρακόπουλος, Γιώργος Καπράνος, Γιάννης Συκιανάκης

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΟΣ: Ηλιάνα Αλεξάνδρου

ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Σταματία Τουρβά

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΕΙΚΟΝΑΣ: Βασιλική Βεργή

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Istock, Getty Images

ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΥ ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΔΩΡΕΑΝ ΜΕ ΤΟ «ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ» ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΑ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ ΜΕ ΤΙΜΗ €3,50

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 210-7547000, info@ellinikikouzina.gr



BY APPOINTMENT
TO HER MAJESTY THE QUEEN
PURVEYORS OF CHAMPAGNE
CHAMPAGNE BOLLINGER S.A.

CHAMPAGNE
BOLLINGER

MAISON FONDÉE EN 1829



 **GENKA 1877**
WINE | FOOD | BEVERAGES

Αποκλειστικός εισαγωγέας **GENKA** Εμπορική Α.Ε.
www.genkacomm.gr

Τηλέφωνο Παραγγελιών

211 444 4444

www.cellier.gr



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ιανουάριος



59

Σπιτικές συνταγές
για αζεπέραστα
μαγειρέματα

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ & ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟ ΜΗΝΑ

*Αυθεντικές ελληνικές συνταγές,
νόστιμα νέα και προτάσεις
για μια βιώσιμη κουζίνα*

8 Editorial

9 **Νέα**

Αφίξεις και ειδήσεις γύρω από τη γεύση στην Ελλάδα και στον κόσμο

14 **Άποψη**

Η Ελένη Ψυχούλη μάς δείχνει την άλλη όψη της ακρίβειας

15 **Άποψη**

Ο Αναστάσιος Παπαλαζάρου μάς βάζει σε «δίαιτα»

16 **Ιστορία στο πιάτο: κακαβιά**

Η Καρολίνα Δωρίτη γράφει για ένα εμβληματικό πιάτο.

19 **Άποψη**

Η Αννίτα Ζάχου αποκαλύπτει τα μυστικά του ελαιόλαδου.

20 **Made in Greece: Αβγοτάραχο**

Η Νίκη Μηταρέα παρουσιάζει ένα από τα πολύτιμα ελληνικά προϊόντα και μας δίνει μια συνταγή του.

- 22 **Σεφ**
Ο Γιώργος Τσούλης στρώνει κυριακάτικο τραπέζι με δύο αγαπημένα πιάτα.
- 26 **Ταξίδι:**
Έτσι τρώμε στα Τζουμέρκα
Η Δώρα Μάστορα ακολουθεί την Αργυρώ Μπαρμπαρίγου στην αποστολή της Αχίον Hellas στα Πράμαντα και ανακαλύπτουν παραδοσιακές συνταγές.
- 34 **Ενέργεια**
Φτιάχνουμε γευστικά και υγιεινά δεκατιανά για το γραφείο για να ξεκινήσει νόστιμα ο νέος χρόνος.
- 40 **Το υλικό του μήνα**
Η Εύα Μονοχάρη μάς προτείνει πέντε γλυκές και αλμυρές συνταγές με μανταρίνι.
- 46 **Άγνωστη Ελλάδα: Χαρούπι**
Η Ισαβέλλα Ζαμπετάκη επισκέπτεται το Μελιδοχώρι της Κρήτης και μαθαίνει όλα τα μυστικά του χαρουπιού.
- 54 **Αποτοξίνωση**
Επιστροφή στην καθημερινότητα με χορταστικές σαλάτες, γεμάτες ελληνικές υπερτροφές.

ΣΥΝΤΑΓΟΛΟΓΙΟ

- 59 **Συνταγολόγιο Ιανουαρίου**
19 απλές σπιτικές συνταγές για να ξεκινήσει καλά ο μήνας και η νέα χρονιά.
- 86 **Στη φάρμα**
Ένας παράδεισος στο Πήλιο μάς ανοίγει τις πόρτες του και μας δείχνει τις ομορφιές της αγροτικής ζωής.
- 92 **Θεσσαλονίκη**
Η Ελένη Ψυχούλη μάς ξεναγεί στα γαστρονομικά στέκια της συμπρωτεύουσας και μας αποκαλύπτει τα καλύτερα μέρη για φαγητό και ποτό.



ΣΧΟΛΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

- 108 **Τεχνική**
Ο Γιάννος Βαλιάνος δημιουργεί, με μία ζύμη, μια πάστα φλώρα και τρία διαφορετικά κουλουράκια.
- 112 **Μυστικά**
Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για το κόψιμο και το μαγείρεμα της πατάτας.
- 116 **Βήμα βήμα**
Οι ιδιαίτερες τεχνικές για τις πιο ελληνικές σάλτσες.
- 120 **Εργαλεία**
Έξυπνα χρηστικά αντικείμενα για να γίνετε δεξιότεχνες στη ζαχαροπλαστική από την άνεση της κουζίνας σας.



138
Δροσερά
aperitivo

ΕΞΟΔΟΣ

- 124 **Ζαχαροπλαστέιο**
Σας προτείνουμε τα καλύτερα vegan γλυκά της Αθήνας.
- 128 **Παράδοση**
Η ιστορία τεσσάρων ιστορικών καφεκοπτειών της Αθήνας.
- 132 **Ρεπορτάζ**
Επισκεφτήκαμε τους πιο ξεχωριστούς φούρνους νέας γενιάς και δοκιμάσαμε τα προϊόντα τους.
- 136 **Οινικό ημερολόγιο**
Η Σταυριανή Ζερβακάκου μάς προτείνει ένα πιάτο για κάθε μήνα του χρόνου και ο Άγγελος Δαμουλιάνος το συνοδεύει με το κατάλληλο κρασί.
- 138 **Μίξεις**
Ο Νίκος Σουρμπάτης μάς φτιάχνει 4 χειμερινά κοκτέιλ με βάση τα εσπεριδοειδή.
- 142 **Τα φρέσκα του μήνα**
Τι βάζουμε στο καλάθι του Ιανουαρίου;
- 143 **Ευρετήριο συνταγών**
Όλες οι συνταγές του τεύχους.
- 144 **Market**
- 146 **Μίξερ**
Μη σας πιάσει στο στόμα της η Φρόσω...

92

Γαστρονομικό
οδοιπορικό στη
Θεσσαλονίκη



54

Υγιεινές
σαλάτες με
ελληνικές
υπερφρέσες



ΟΣΟΙ ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΝΕΑ ΞΕΚΙΝΗΜΑΤΑ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΣΗΚΩΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΨΗΛΑ!

Λεν υπάρχει αμφιβολία ότι η πλέον κατάλληλη στιγμή για να οργανώσουμε το πιο αναζωογονητικό restart είναι τώρα, στην αρχή της νέας χρονιάς. Αυτό ερμηνεύεται καλύτερα με νέες γεύσεις, comfort συνταγές, υλικά που χαρίζουν ενέργεια, μπουκιές που προσφέρουν ευεξία και φρέσκα συστατικά που γαργαλάνε τον ουρανίσκο με γενναίοδωρη νοστιμιά, συνταγές που χρησιμοποιούν με μαεστρία εποχικά υλικά, όπως τα εσπεριδοειδή, και μαγικά προϊόντα του τόπου μας σαν τα όσπρια, τα μυρωδικά και τα βότανα. Όλα αυτά πρωταγωνιστούν στις 65 συνταγές που συμπεριλάβαμε στην πρώτη «Ελληνική Κουζίνα» του 2024 και σας καλούμε να κάνουμε μαζί τη φετινή μας επανεκκίνηση, να ξαναγυρίσουμε στην κουζίνα μας, να κάτσουμε και πάλι όλοι μαζί με τους φίλους και την οικογένειά μας, να μαγειρέψουμε και να απολαύσουμε συναρπαστικά πιάτα με ελληνικό και δημιουργικό DNA. Και επειδή επιτυχημένα ξεκινήματα δεν γίνονται χωρίς ταξίδια, σε αυτό το τεύχος γευόμαστε την πολυπολιτισμική γαστρονομία της συμπρωτεύουσας και περιηγούμαστε στις τοπικές κουζίνες των Τζουμέρκων, του Πηλίου και του Μεσολογγίου. Τέλος, σηκώνουμε τα ποτήρια μας για ευχές με ένα ξεχωριστό ημερολόγιο κρασιού.

Χρυσούλα Κυριακοπούλου



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024

ΝΟΣΤΙΜΑ ΝΕΑ

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ



ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

ΘΑ
ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ
ΥΠΕΡΟΧΗ
ΧΡΟΝΙΑ

ΝΕΑ ΜΑΓΑΖΙΑ μάς παρακινούν να ξεκινήσουμε το 2024 με πολλά υποσχόμενες γαστρονομικές προτάσεις και νέα βιβλία μάς κάνουν να θέλουμε να δοκιμάσουμε ακόμα περισσότερο τις δυνάμεις μας στη μαγειρική. Φέτος ο μόνος κανόνας είναι ότι δεν έχουμε κανόνες. Ακολουθούμε την καρδιά και το ένστικτό μας.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ **ΒΕΡΑ ΠΑΡΔΟΥ**

SPREAD ΓΚΡΑΝΟΛΑΣ ΜΕ ΥΠΟΓΡΑΦΗ

Ένα νέο limited edition προϊόν δημιουργήθηκε από τη συνεργασία του ελληνικού health food παντοπωλείου Wild Souls και της food & sustainability content creator Madame Ginger. Φτιαγμένο από αλεσμένα καβουρντισμένα αμύγδαλα, βρόμη, λιναρόσπορο, σουσάμι, κανέλα, τζίντζερ και χουρμάδες και απαλλαγμένο από ζωικά συστατικά, γλουτένη, φοινικέλαιο, ζάχαρη ή συντηρητικά, το Βούτυρο Γκρανόλα εξασφαλίζει την τέλεια ισορροπία ανάμεσα στο υγιεινό και το λαχταριστό και αποτελεί την πλέον ιδανική επιλογή για ένα χορταστικό και εξαιρετικά θρεπτικό πρωινό.

Ηλεκτρονικό κατάστημα:
www.wildsouls.gr



Η ΤΕΛΕΙΑ ΕΙΔΗΣΗ

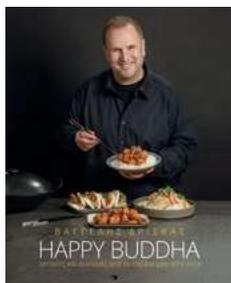
ΝΕΟ ΕΤΟΣ, ΝΕΟ ΜΕΝΟΥ

Σπάνιες ετικέτες κρασιού συνοδεύονται από ιδιαίτερες γεύσεις που εμπνεύστηκε από τη Μάνη η γνωστή σεφ Σταυριανή Ζερβακάκου.

Με τη νέα χρονιά στην κουζίνα του «Oh Dio», του κομψού wine restaurant που έδωσε άλλον αέρα στον πεζόδρομο της Αδριανού, βρίσκουμε τη Μανιάτισσα σεφ Σταυριανή Ζερβακάκου. Νέο μενού με φρέσκες ιδέες και αρώματα, μια δημιουργική προσέγγιση της ελληνικής κουζίνας που δεν φοβάται τις προκλήσεις, έρχεται να συνοδεύσει τις εξαιρετικές ετικέτες της ενημερωμένης κάβας του μαγαζιού. Η καλύτερη υποδοχή του 2024 είναι ένα κρασί με καλό φαγητό και εξίσου καλή παρέα. Δοκιμάστε φρυγανισμένο ψωμί με καραμελωμένο κρεμμύδι, φιλέτο λαυράκι, σύγκλινο Μάνης, ένα πιάτο που χαρακτηρίζει όσο τίποτα άλλο τη σεφ.

Αδριανού 3 (Τ/210-3213170)

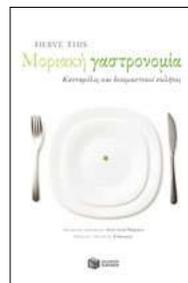
ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΑΝΑΓΝΩΣΕΙΣ



Αντλώντας έμπνευση από τα ταξίδια του στην Ασία, ο σεφ Βαγγέλης Δρίσκας δημιουργεί υπέροχα πιάτα θέλοντας να μας κάνει να βιώσουμε τη χαρά που προσφέρουν οι τοπικές κουζίνες αυτής της αχανούς ηπείρου. Εκδόσεις Πατάκη



Ο Τάσος Μπεκουλάκης, στην πρώτη απόπειρα να καταγράψει η ιστορία του πιο δημοφιλέως ελληνικού street food, μας καλεί σε ένα γαστρονομικό ταξίδι στο χρόνο, από τα ομηρικά έπη μέχρι σήμερα. Εκδόσεις Πατάκη



Ο Hervé This μάς αποκαλύπτει μικρά μυστικά που απογειώνουν τη μαγειρική μας, είτε τελειοποιώντας καθημερινά πιάτα είτε δημιουργώντας νέους συνδυασμούς ύφους, γεύσεων και αρωμάτων. Εκδόσεις Πατάκη



ΚΑΒΑ & ΜΠΑΡ

Η Cava Anthidis ανανεώνεται. Πλέον λειτουργεί κατά το ήμισυ ως ένα κομψό wine bar, παρέχοντας τη δυνατότητα απόλαυσης μιας ολοκληρωμένης εμπειρίας εξαιρετικών κρασιών και αποσταγμάτων που συνοδεύονται από πλατό εκλεκτών τυριών και αλλαντικών.



PHOTOGRAPHY: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΓΡΥΜΑΝΗΣ

ΜΙΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΓΕΥΣΗΣ

Ο σεφ Μίλτος Αρμένης είναι έτοιμος να εμπνεύσει ως group executive chef στη Mayor Hospitality Management, καθώς θα επιμελείται τα μενού των ξενοδοχειακών μονάδων μετατρέποντας κάθε γεύμα σε γιορτή των μεσογειακών γεύσεων.



ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΤΗΡΙΟ ΑΓΙΟΝΕΡΙ

Ο αποσταγματοποιός Κώστας Τσιλιλής και η ομάδα του καλωσορίζουν το 2024 με την παράδοση του Αγιονέρι – The Last Barrel. Έτσι, 924 αριθμημένες φιάλες από το τελευταίο βαρέλι του 2023 φέρνουν στο ποτήρι μας ένα limited-edition απόσταγμα, εφάμιλλο της τέχνης του Κώστα Τσιλιλή.



ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΜΕ ΝΕΟ ΑΕΡΑ

ΤΟ ΟΧ ATHENS ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΕΙ ΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΤΑΒΕΡΝΑΣ

Όχι, δεν είναι άλλο ένα new age steakhouse. Είναι περισσότερο μια ραφιναρισμένη ταβέρνα νέας εποχής, όπου οι λάτρεις του κρέατος μπορούν να απολαύσουν οικίες ελληνικές γεύσεις.

Το νέο κρεατοφαγικό στέκι της πόλης ακούει στο όνομα «Ox Athens» και ήρθε να ανανεώσει την έννοια της ψησταριάς. Πίσω από το πρότζεκτ βρίσκονται οι Γιάννης Μωράκης, Γιώργος Μελισσάρης, Thomas Grubac ενώ το μενού υπογράφει ο σεφ Μιχάλης Νουρλόγλου. Ανανεωμένα «ταβερνιακά» φαγητά σε όλες τις εκδοχές τους, με βασικό πρωταγωνιστή το κρέας: από κοκορέτσι, μπριζολάκια, παϊδάκια ζυγούρι και λουκάνικο μέχρι φρυγαδέλι, τζιγεροσαρμάδες και μαγειρευτά. Τα πρώτα πιάτα, όπως το πρόβειο τζατζίκι, η βουτυρομακαρονάδα, η τυροκαυτερή και το χειροποίητο ψωμί συμπληρώνουν τη γαστρονομική εμπειρία, ενώ η επιμελημένη από τον wine expert Γιάννη Μακρή λίστα κρασιών περιλαμβάνει πάνω από 100 ετικέτες.

Χατζηγιάννη Μέξη 9 (Τ/210-7107070)



ΑΡΩΜΑ ΙΤΑΛΙΑΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

*Αυθεντική ιταλική κουζίνα, εξαιρετικές πρώτες ύλες,
ενημερωμένη κάβα και ενφάνταστα κοκτέιλ αναβαθμίζουν
το γαστρονομικό χάρτη της πρωτεύουσας.*

Η καρδιά της Αθήνας πλημμυρίζει από γνήσιες ιταλικές γεύσεις με την προσθήκη στο δυναμικό της ενός premium ιταλικού εστιατορίου. Πλέον στη Στοά Σπύρου Μήλιου, λαχταριστές μυρωδιές φρεσκοψημμένης πίτσας που βγαίνει από τον ξυλόφουρνο προσκαλούν τον περαστικό να καθίσει στα φιλόξενα τραπέζια του «Farina» για να απολαύσει μοναδικές γευστικές εμπειρίες. Μια δυνατή ομάδα εξαιρετων επαγγελματιών κρύβεται πίσω από αυτήν τη νέα άφιξη, αφού το μενού του «Farina» υπογράφει ο ταλαντούχος executive chef Χάρης Μπούρης, την κάβα επιμελείται ο γνωστός sommelier Νικόλας Γιαννόπουλος με επιλεγμένες ετικέτες κρασιών, ενώ τα κοκτέιλ ετοιμάζει ο γνωστός μίχολογιστ Νίκος Σουρμπάτης. Όλα τα παραπάνω αποτελούν μονόδρομο για να βρεθείς στο πιο hot ιταλικό εστιατόριο της πόλης.

**Βουκουρεστίου 3, εντός Στοάς Σπυρομήλιου,
Citylink, Τ/210-3211315**



ΕΙΚΟΣΙ ΧΡΟΝΙΑ ΜΑΝΗ

Στο εστιατόριο «ΜάνηΜάνη» έχουν πολλούς λόγους να γιορτάζουν. Για την ακρίβεια, είκοσι, όσα και τα χρόνια λειτουργίας του μαγαζιού που εδώ και δύο δεκαετίες προσφέρει με συνέπεια γευστικές ποιτικές προτάσεις στους κατοίκους της πρωτεύουσας. Από τους ηλιόλουστους λόφους της Μάνης μέχρι τους πολυσύχναστους δρόμους της Αθήνας, το ταξίδι του «ΜάνηΜάνη» είναι ένα παραμύθι γεμάτο γεύσεις που ξυπνούν αναμνήσεις και γεννούν όμορφα συναισθήματα. Εάν δεν το έχετε επισκεφτεί ακόμα, πρέπει σίγουρα να το εντάξετε στην to-do list για το 2024.

**Φαλήρου 10, Μακρυγιάννη
Ακρόπολη, Τ/210-9218180**





ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ

Δημοσιογράφοι γεύσης και άλλοι άνθρωποι του Τύπου είχαν τη χαρά και το προνόμιο μιας ξενάγησης στις εγκαταστάσεις του εργοστασίου της Paliria στα Πολιτικά Ευβοίας. Έτσι γνώρισαν από κοντά το μέρος από όπου τα προϊόντα Paliria ξεκίνησαν το ταξίδι τους. Με εργοστάσια σε διάφορες χώρες, η εταιρεία έχει βάλει στόχο το 2024 να κάνει διάσημο το ελληνικό φαγητό βάζοντάς το στα ψυγεία όλων των μεγάλων καταστημάτων παγκοσμίως. Η Paliria άλλωστε φημίζεται για τα ντολμαδάκια της, που αξίζει να σημειωθεί ότι τυλιγούνται όλα στο χέρι και δεν περιέχουν συντηρητικά. Για την ακρίβεια, δύο εκατομμύρια χειροποίητα ντολμαδάκια βγαίνουν καθημερινά από το εργοστάσιό της για να ταξιδέψουν σε πάνω από 60 χώρες!

www.paliria.com



ΤΑ ΒΟΡΕΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ ΑΝΑΝΕΩΝΟΝΤΑΙ

Στην καρδιά του Χαλανδρίου μια μονοκατοικία μετατράπηκε στο πιο απενοχοποιημένο all day στέκι.

Το «Bored, C'mon hub» είναι μια ωδή στη γλυκιά απραξία, όπου μπορούν πλέον να φιλοξενηθούν όλες οι ξεχωριστές μας στιγμές. Ατελείωτες συζητήσεις που συνοδεύονται στην αρχή από καφέ και brunch, έπειτα από κρασί με συνοδευτικό και τελειώνουν με κοκτέιλ. Ένα ζεστό περιβάλλον που υπερασπίζεται το δικαίωμα στην απόλαυση, χωρίς καμία έγνοια για το χρόνο που φεύγει. Ο ιδιοκτήτης του Λουίζος Κωνσταντίνου έβαλε όλο το μεράκι του στη δημιουργία αυτού του διαφορετικού προορισμού, ενώ το μενού φέρει την υπογραφή του σεφ Δημήτρη Νικολή.

«Bored, C'mon hub»: Λεωφ. Πεντέλης 15, Χαλάνδρι, Τ/210-6816452



ΑΝΑΝΕΩΜΕΝΗ STOLI VODKA

Η νέα χρονιά βρίσκει τη φιάλη της Stoli Vodka με καινούργια εκδοχή και όψη. Πλέον έχει καθαρή γραμματοσειρά για το brand που δεσπόζει περήφανα κρύβοντας συμβολισμούς. Συγκεκριμένα το πράσινο καπάκι συμβολίζει τη δέσμευση της Stoli για σεβασμό προς το περιβάλλον, η ετικέτα σκιαγραφεί την προέλευσή της αλλά και τα πάνω από 100 βραβεία που έχει λάβει για την υψηλή ποιότητά της, ενώ περιμετρικά στο κάτω μέρος του μπουκαλιού αναγράφονται οι γεωγραφικές συντεταγμένες 10 πρωτοποριακών πόλεων μεταξύ αυτών και της Αθήνας. Η Stoli Vodka, με την πλούσια κληρονομιά και τις ρίζες της στο 1938, αγκαλιάζει το παρόν και οραματίζεται το μέλλον.





ΜΑ ΠΟΣΟ ΑΚΡΙΒΥΝΕ Η ΨΩΡΟΚΩΣΤΑΙΝΑ;

Την απάντηση στη νέα κρίση δίνει η παράδοση, που έχει διδάξει την επιβίωση στους Έλληνες σε πολύ πιο δύσκολους καιρούς – αρκεί βέβαια να θέλουμε να την ακούσουμε.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ**

Αρχετυπικά και ιστορικά, ήμασταν πάντα μια χώρα φτωχή, μια Ψωροκώσταινα που μονίμως δυσκολευόταν να θρέψει τα παιδιά της. Η γη μας μικρή, περιορισμένοι κάμποι ανάμεσα σε κακοτράχαλα βουνά, νησιά άνυδρα, βράχια και πέτρα κάτω από τον άνεμο και τον ανελέητο ήλιο. Πολυμήχανος και ευφυής, ο Έλληνας κατάφερε να κάνει το ελάττωμα προτέρημα, να ωριμάσει με τον άνεμο τα αλλαντικά και τα τυριά του, να κορφολογήσει όλη την αγριάδα του βουνού, να συντηρήσει στον ήλιο τα καλούδια των καλών ημερών, να αβγατέψει το λιγοστό σιτάρι, να το κάνει τραχανάδες, πλιγούρια και ζυμαρικά, να επιβιώσει με το ταπεινό περιβολάκι μιας αυλής. Το λιγοστό το μεταμόρφωσε σε σπάνιο, με πλούσια και έντονη γεύση και κάπως έτσι βρεθήκαμε με ένα θησαυρό από τοπικά προϊόντα, τα οποία, όμως, περιφρονήσαμε στο μοναδικό διάστημα που ως λαός χορτάσαμε την πείνα μας, από το 1960 ως τα δύσκολα σήμερα. Οι νεότερες γενιές γύρισαν την πλάτη τους

στο χωριό που θύμιζε στριμωγμένους καιρούς, το σούπερ μάρκετ αντικατέστησε το μπιστάκι, όλο και προκόβαμε και όλο δεν θέλαμε να ακούμε για τραχανά. Στο ράφι και το ψυγείο μας ήρθαν να εγκατασταθεί η παγκοσμιοποίηση, με γκούντα και ροκφόρ, με παρμεζάνες και μπαλσάμικα, με γαλλικά ζαμπόν και μπαγκέτες, με μοτσαρέλες και προσούτο, με αβοκάντο Χιλής και λεμόνια Αργεντινής, με σολομούς Ισλανδίας και rib eye Γαλλίας, που σταδιακά έγιναν η πρώτη ύλη της εθνικής μας μοντέρνας οικιακής μαγειρικής. Και ύστερα ήρθε η κρίση, ήρθε η κλιματική αλλαγή και οι πόλεμοι και, τώρα πια, ένα μεγάλο μέρος της ελληνικής οικογένειας μένει με άδειο πορτοφόλι στα μέσα του μήνα και εμείς οι υπόλοιποι τρέμουμε τη στιγμή που θα τελειώσει το απορρυπαντικό για τα πιάτα και θα πρέπει να πάμε σούπερ μάρκετ. Κι όμως, η παράδοση μας έχει διδάξει την επιβίωση και μας ψιθυρίζει τα μυστικά της, αν θέλουμε να τα ακούσουμε, κυρίως, όμως, αν θέλουμε να αλλάξουμε ήθη και έθιμα και να ξαναγίνουμε Έλληνες. Τα όσπρια, τα ζυμα-

ρικά, οι πατάτες και οι τραχανάδες, που λέγαμε, εξακολουθούν να είναι φθηνά και επιπλέον έχουν τη χάρη να φτουράνε, να γεμίζουν με ελάχιστη ποσότητα μια κατσαρόλα, να μπορείς να τα μαγειρέψεις με χιλιάδες τρόπους, ποτέ να μη φας το ίδιο. Και η ποικιλία είναι πλούτος. Η λαϊκή, ιδιαίτερα στο τέλος της, όταν πέφτουν κατακόρυφα οι τιμές, είναι μια μικρή παραγωγή, κυρίως, όμως, φρεσκάδα που διαρκεί απτότητα δυο εβδομάδες στο ψυγείο – και αυτό το λες οικονομία. Η Ελλάδα αρχίζει να ανεβαίνει σαν άποψη, όμως, δεν θα γίνει ποτέ κυρίαρχη μόδα αν εμείς στο τραπέζι μας δεν τονώσουμε το δικό μας προϊόν, τονώνοντας τη δική μας οικονομία και το μέλλον αυτής της πατρίδας. Όλοι βρισκόμαστε συχνά εκτός πρωτεύουσας και η ύπαιθρος είναι η ευκαιρία να φωνίσουμε το ελαιόλαδο, τα φρούτα, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς, τα λαχανικά και τα τυριά μας, σε ποιότητα που δεν μπορεί να διαθέσει κανένα σούπερ μάρκετ και σε τιμές φτηνές, που τονώνουν τον παραγωγό και αποκλείουν τους μεσάζοντες. Επιπλέον, ο Ευρωπαίος μάς έχει δώσει το δικό του έξυπνο παράδειγμα, όμως εμείς το χλευάζαμε τόσα χρόνια... Όχι, δεν είναι ντροπή να φωνίσεις ένα λεμόνι, τρία πορτοκάλια ή μία φέτα τυρί. Είναι πολιτισμός, σεβασμός στην πρώτη ύλη και οικονομία. Τη στιγμή που ο μισός πλανήτης πεινά, η Ε.Ε. μόνο πετά 57 εκατομμύρια τόνους φαγητό, και αυτό, εκτός από σπατάλη, μεταφράζεται και σε μόλυνση του περιβάλλοντος. Πριν βγούμε στον πηγαϊβό για τα ψώνια, κάνουμε τον πιο ακριβή προγραμματισμό, οργανώνουμε το μενού της εβδομάδας όπως έκαναν και οι γιαγιάδες μας, φωνίζουμε εποχικά, που είναι θρεπτικότερα και φτηνότερα. Δεν έχει νόημα να παραπονιέσαι για την τιμή της ντομάτας μέσα στον Δεκέμβρη, που δεν παράγει ντομάτες. Βγες από το σούπερ μάρκετ, η ζωή εκεί έξω είναι νοστιμότερη, ελληνική και άκρως οικονομική.



Η **Ελένη Ψυχούλη** είναι δημοσιογράφος γεύσης, μαγείρισσα και συγγραφέας βιβλίων μαγειρικής.

ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΣΕΙΣ ΒΑΡΟΣ, ΓΙΝΕ Ο ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ

Η σωστή διαχείριση της διατροφικής συμπεριφοράς είναι το πιο αποτελεσματικό όπλο στη μάχη με τα περιττά κιλά.

ΑΠΟ ΤΟΝ **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΠΑΠΑΛΑΖΑΡΟΥ**

Στο «ταξίδι» προς την απώλεια κιλών και τη διατήρηση του επιθυμητού βάρους ενδέχεται να εμφανιστούν αρκετές προκλήσεις.

Ωστόσο, εάν είμαστε κατάλληλα προετοιμασμένοι να τις αντιμετωπίσουμε, ανταμειβόμαστε με τα βέλτιστα αποτελέσματα. Αποτελεί γεγονός ότι η επιτυχία των παρεμβάσεων που στοχεύουν στην απώλεια βάρους δεν έγκειται μόνο στην τροποποίηση της διαίτας, αλλά και στη διαχείριση της διατροφικής συμπεριφοράς του ατόμου. Ακόμα, σε αρκετές μελέτες έχουν διαπιστωθεί ισχυρές συσχετίσεις μεταξύ της παχυσαρκίας και ορισμένων προβληματικών συμπεριφορών, όπως η κατανάλωση γεύματος μπροστά από την τηλεόραση, ο γρήγορος ρυθμός σίτισης, η πρόσληψη τροφής για συναισθηματικούς λόγους κ.ά. Έτσι, κοινό τόπο των πετυχημένων παρεμβάσεων αποτελεί η πεποίθηση ότι, για να καταφέρουμε να χάσουμε μόνιμα κιλά, θα πρέπει να το «πάρουμε πάνω μας», να αποκτήσουμε, δηλαδή, εμείς την κυριαρχία της προσπάθειάς μας, να γίνουμε εμείς ο διαιτολόγος του εαυτού μας.

Ας δούμε μερικές απλές τεχνικές που μπορούμε από αύριο κιόλας να εντάξουμε στην καθημερινότητά μας:

• **Οργάνωση και προγραμματισμός γευμάτων.** Κομβικό σημείο της διατροφής μας είναι η οργάνωση των γευμάτων μας. Με ηρεμία γράφουμε αυτά που πρόκειται να συμπεριλάβουμε στην ερχόμενη εβδομάδα, καθώς και τα υλικά και το χρόνο που απαιτούν.

• **Τρώμε ενσυνείδητα.** Πριν από κάθε γεύμα, σκεφτόμαστε τα υλικά από τα



οποία αποτελείται το πιάτο μας. Τρώμε μικρές μπουκιές προσπαθώντας την ώρα που μασάμε να αισθανθούμε κάθε υλικό ξεχωριστά. Έτσι απολαμβάνουμε στο μέγιστο το γεύμα μας και οι πιθανότητες υπερφαγίας μειώνονται.

• **Δεν ξεχνάμε τα φρούτα στο διαητολόγιό μας.** Πρόκειται για τρόφιμα που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες και χαμηλά σε θερμίδες, καθώς αποτελούνται κυρίως από νερό. Συνεπώς, συνεισφέρουν στον κορεσμό και στην αποφυγή πρόσληψης επιπλέον θερμίδων.

• **Έτοιμη λίστα για το σούπερ μάρκετ.** Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να έχουμε ήδη στο μυαλό μας τα πράγματα που θέλουμε να αγοράσουμε και να πηγαίνουμε στοχευμένα στους διαδρόμους, χωρίς να παρασυρόμαστε από «πειρασμούς». Εξίσου σημαντικό είναι να έχουμε καταναλώσει ένα γεύμα ή σνακ πριν βγούμε για ψώνια, ώστε να μην αγοράζουμε αχρείαστα και ανθυγιεινά προϊόντα που κατευνάζουν στιγμιαία το αίσθημα της πείνας και μας φορτώνουν περιττές θερμίδες.

• **Ξεκινάμε πάντα το γεύμα μας με τη σαλάτα.** Οι σαλάτες έχουν πολλές φυτικές ίνες που μας χορταίνουν και έτσι οι πιθανότητες υπερφαγίας μειώνονται. Καλό είναι, ωστόσο, να προσέχουμε τα περιέργα πολυθερμιδικά ντρέσινγκ που συνήθως εμπλουτίζουν τις σαλάτες των εστιατορίων.

• **Επαρκής ποιοτικός ύπνος.** Πολλές μελέτες συσχετίζουν τη στέρηση ύπνου με ορμονικές διαταραχές. Ειδικότερα, ο ανεπαρκής ύπνος συνδέεται με αύξηση της γκρελίνης (ορμόνης που ευθύνεται για το αίσθημα της πείνας), με αποτέλεσμα να οδηγούμαστε σε πρόσληψη περιττών κιλών. Για τους ενήλικες, θεωρούνται ιδανικές οι 6-8 ώρες ύπνου ημερησίως.

• **Ένταξη φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά μας.** Τα ευεργετικά οφέλη της σωματικής άσκησης είναι ευρέως γνωστά. Είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικό το γεγονός ότι υπάρχουν πολλοί και διάφοροι τρόποι για να την εντάξουμε στη ζωή μας. Είδη φυσικής δραστηριότητας αποτελούν το καθάρισμα του σπιτιού, ο χορός, το περπάτημα, η κολύμβηση, η οργανωμένη άσκηση, η βόλτα με το σκύλο, το ανέβασμα της σκάλας, η ορειβασία, η πεζοπορία κ.λπ. Η υιοθέτηση μιας νέας συμπεριφοράς σίγουρα απαιτεί χρόνο, υπομονή, ενεργά κίνητρα και συνέπεια. Παρουσιάζει κλιμακωτή ευκολία και όσο περισσότερο προσπαθεί κάποιος τόσο πιο εύκολα τα καταφέρνει και βλέπει θετικό αποτέλεσμα. Επομένως, είναι σημαντικό να μην εγκαταλείψουμε την προσπάθειά μας ακόμα και αν έχουμε κάποιες αποτυχίες. Αυτό που θα μας βοηθήσει είναι να θέτουμε μικρούς, εφικτούς και διαχειρίσιμους στόχους, μέχρι να μας γίνουν συνήθεια. Τέλος, κάθε βήμα εξέλιξης, όσο μικρό ή μεγάλο κι αν είναι, σε αυτό το ταξίδι πρέπει να επιβραβεύεται και να εκτιμάται, καθώς έτσι ενισχύονται τα κίνητρά μας και οδηγούμαστε ακόμα πιο κοντά στο επιθυμητό αποτέλεσμα!



Ο **Αναστάσιος Παπαλαζάρου** είναι διαιτολόγος-διατροφολόγος, διδάκτωρ του Τμήματος Επιστήμης Διατροφής-Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου.

ΚΑΚΑΒΙΑ, Η ΤΑΠΕΙΝΗ ΣΟΥΠΑ ΤΩΝ ΨΑΡΑΔΩΝ

Δεν είναι μόνο νόστιμη, αλλά έχει και μια όμορφη ιστορία, σαν εκείνες που μοιάζουν με παραμύθια και μας αρέσει πάντα να τις αφηγούμαστε.

ΚΕΙΜΕΝΟ/ΣΥΝΤΑΓΗ **ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΔΩΡΙΘΗ** ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ/FOOD STYLING **ΕΥΑ ΜΟΝΟΧΑΡΗ**

Η κακαβιά είναι από τις αρχαιότερες συνταγές της ελληνικής κουζίνας. Οφείλει το όνομά της στο «κακκάβιον», ένα αρχαίο μεταλλικό σκεύος σαν μικρή χύτρα, που οι πρόγονοί μας χρησιμοποιούσαν κυρίως για να μαγειρεύουν τα βραστά και τις σούπες τους. Η συνταγή της κακαβιάς λέγεται ότι προέρχεται από τους Ίωνες, ένα από τα τέσσερα ελληνικά φύλα που γύρω στο 1100 π.Χ. εγκαταστάθηκαν στα νησιά του Αιγαίου και τα παράλια της Μικράς Ασίας. Πολλά έχουμε να πούμε για τον πλούτο, τον πολιτισμό, τη μόρφωση και τα επιτεύγματα των Ιώνων που τους έκαναν να ξεχωρίζουν. Εκτός, όμως, από μυαλό, είχαν και τόλμη. Τρανοί θαλασσοπόροι, όργωναν τις θάλασσες και ίδρυναν αποικίες στα πέρατα του τότε γνωστού κόσμου, μεταξύ αυτών, τη Μασσαλία στη Νότια Γαλλία, που ιδρύθηκε το 600 π.Χ. από Ίωνες της Φώκαιας. Δεν είναι λίγοι μάλιστα αυτοί που ισχυρίζονται ότι η διάσημη μπουγιαμπέσα, η παραδοσιακή γαλλική «σούπα του ψαρά», είναι απόγονος της αρχαίας κακαβιάς.

Ως ένα φαγητό που έφτιαχναν οι ψαράδες στα καΐκια τους ή στις παραλίες όπου αγκυροβολούσαν, η συνταγή της κακαβιάς είναι απλή, χωρίς πολλά υλικά. Παραδοσιακά την έφτιαχναν με μικρά ψάρια και διάφορα άλλα θαλασσινά που έπαιναν στα δίχτυα τους και δεν μπορούσαν εύκολα να τα πουλήσουν. Για τη σούπα, χρησιμοποιούσαν



ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΕΛΕΙΑ ΓΕΥΣΗ

- **Όταν βράζουμε ψάρια** ή κάνουμε ψαρόσουπες και ζωμούς με θαλασσινά, δεν κλείνουμε τελειώς το καπάκι της κατσαρόλας γιατί θα μυρίζει έντονα.
- **Πρώτα στην κατσαρόλα** μπαίνουν τα λαχανικά που έχουν βάρος και από πάνω το πουγκί με τα ψάρια για να μη διαλυθούν.
- **Είναι σημαντικό** να ακολουθήσουμε τις οδηγίες της συνταγής για την ποσότητα και τη θερμοκρασία του νερού. Αυτή η σούπα δεν θέλει πολύ νερό για να έχει ωραία και γεμάτη γεύση. Ξεκινάμε το μαγείρεμα με κρύο νερό για να μη «σοκάρουμε» τα ψάρια.

θαλασσινό νερό και έδεναν τα ψάρια σε τουλουπάνι ή, όπως μου είπε κάποτε ένας ψαράς, σε μαξιλαροθήκες! Αυτό το έκαναν για να πάρουν όλη τη γεύση των ψαριών χωρίς να γεμίζει ο ζωμός με μικρά κόκαλα και λέπια. Η αλήθεια είναι πως, αν στο τέλος στραγγίσεις με δύναμη τα δεμένα ψάρια μέσα σε αυτά τα υφασμάτινα πουγκιά, παίρνεις σίγουρα μέχρι και την τελευταία σταγόνα της γεύσης τους.

Τα υπόλοιπα συστατικά της σούπας είναι απλά και ταπεινά: χοντροκομμένες πατάτες, ολόκληρα, χαραγμένα κρεμμύδια και μπόλικο ελαιόλαδο, το οποίο μάλιστα έχει ιδιαίτερη σημασία γιατί, εκτός από γεύση, δίνει τη σούπα που στην ουσία είναι ένας γευστικότερος ζωμός. Πλέον, πολλοί την εμπλουτίζουν και με λίγο καρότο. Στη δική μου εκδοχή, προσθέτω μία ντομάτα, φύλλα δάφνης, μία πιπερίτσα τσίλι (προαιρετικά), λίγο σέλινο για το άρωμα και τέλος βάζω και λίγο κρόκο Κοζάνης. Επειδή καθαρό θαλασσινό νερό δεν βρίσκω στην πόλη, επιλέγω καλό θαλασσινό αλάτι (αφράλα). Συχνά στο σπίτι βάζουμε και μεγαλύτερα ψάρια για να έχουμε ψαχνό. Σε αυτή την περίπτωση προτιμάμε ψάρια που κάνουν ωραίο ζωμό, όπως σκορπίνες, πεσκανδρίτσες, χριστόψαρα και δράκαινες.

Ο παραδοσιακός τρόπος σερβιρίσματος θέλει το ζωμό στα πιάτα και χωριστά σε πατέλα τα λαχανικά με το ψάρι. Από τις πατέλες παίρνουμε ό,τι θέλουμε και το βάζουμε στη σούπα μας.



ΚΑΚΑΒΙΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 20'

Χρόνος μαγειρέματος: 35'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 1.200 γρ. διάφορα πετρόψαρα
- 500 γρ. οστρακοειδή (καβουράκια, γαριδούλες, καραβίδες, κωλοχτύπα, μύδια, κυδώνια κ.λπ.)
- 5-6 κόκκους μαύρου πιπεριού
- 3 κρεμμύδια
- 3 μεσαίες πατάτες κομμένες σε τέταρτα
- 4 καρότα σε ροδέλες πάχους 2 εκ.
- 1 ντομάτα ξεφλουδισμένη και κομμένη στη μέση
- 4-5 κλωναράκια σέλινο
- 3 φύλλα δάφνης
- 1 πιπερίτσα τσίλι (προαιρετικά)
- 2-3 στήμονες κρόκου Κοζάνης
- 170 ml ε.π. ελαιόλαδο
- Χυμό από 1-1½ λεμόνι + επιπλέον για το σερβίρισμα
- Αφράλα
- Μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και χαράσσουμε στη βάση τους ένα σταυρό. Καθαρίζουμε και πλένουμε τα ψάρια. Τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Στη συνέχεια τα δένουμε μαζί με τα θαλασσινά και τους κόκκους πιπεριού σε ένα τουλουπάνι.

Αν χρησιμοποιήσουμε και κάποιο μεγαλύτερο ψάρι στη σούπα, το σιγοβράζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό ίσα να το καλύπτει και λίγο αλάτι, για περίπου 20 λεπτά. Όσο βράζει, το ξαφρίζουμε με τρυπητή κουτάλα. Μόλις είναι έτοιμο, το βγάζουμε από την κατσαρόλα, σουρώνουμε το ζωμό σε ψιλή σήτα και τον αφήνουμε να κρυώσει.

Βάζουμε τα κρεμμύδια σε μια μεγάλη βαθιά κατσαρόλα. Από πάνω τοποθετούμε τα υπόλοιπα λαχανικά, την πιπερίτσα τσίλι (προαιρετικά), τον κρόκο Κοζάνης και τη δάφνη. Τελευταίο βάζουμε το πουγκί με τα ψάρια.

Προσθέτουμε συνολικά 2 λίτρα νερό (αν έχουμε κάνει το προηγούμενο βήμα με το μεγαλύτερο ψάρι, συμπληρώνουμε στο ζωμό νερό ώστε να φτάσει τα



2 λίτρα). Μεταφέρουμε την κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Μόλις έρθει σε βράση, χαμηλώνουμε λίγο την ένταση της εστίας και σιγοβράζουμε για περίπου 25 λεπτά.

Βγάζουμε το τουλουπάνι και το τοποθετούμε μέσα σε σουρωτήρι με ένα μπολ από κάτω. Προσεκτικά για να μην καούμε, το πιέζουμε με δύναμη ώστε πάρουμε όσο περισσότερο ζωμό και γεύση μπορούμε από τα θαλασσινά και τον ρίχνουμε στην κατσαρόλα.

Προσθέτουμε στη σούπα το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού, αν χρειάζεται, διορθώνουμε το αλατοπίπερο, χαμηλώνουμε και άλλο τη φωτιά και

σιγοβράζουμε για ακόμα 5-7 λεπτά μέχρι να δέσει η κακαβιά.

Αν θέλουμε να έχει πιο πηχτή υφή η σούπα, πολτοποιούμε και ρίχνουμε μέσα τα λαχανικά. Διαφορετικά, τα σερβίρουμε χωριστά σε πιατέλα μαζί με το ψαχνό του ψαριού, αν έχουμε χρησιμοποιήσει κάποιο μεγάλο. Σερβίρουμε την κακαβιά στα πιάτα με επιπλέον λεμόνι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Η συγκεκριμένη συνταγή είναι από το βιβλίο μου «Salt of the Earth, Secrets and Stories from a Greek Kitchen», Quadrille, 2023.

ΤΟ ΑΙΩΝΙΟ DEBATE ΦΙΛΤΡΑΡΙΣΜΕΝΟ VS ΑΦΙΛΤΡΑΡΙΣΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Αν και είναι το προϊόν που βάζουμε καθημερινά στο τραπέζι μας, στην ουσία γνωρίζουμε πολύ λίγα για το ελαιόλαδο. Μεταξύ αυτών που αγνοούμε είναι το γιατί πρέπει να φιλτράρεται.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNITA ΖΑΧΟΥ**



Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Για να παραχθεί το ελαιόλαδο, ο καρπός της ελιάς περνά από κάποια

στάδια επεξεργασίας. Αφού πλυθεί, γίνεται η θραύση του σε ένα μηχανήμα που λέγεται σπαστήρας και όλα τα μέρη του θρυμματισμένου καρπού μετατρέπονται σε μια πάστα. Αυτή στη συνέχεια μεταφέρεται στον μαλακτήρα, όπου μαλάσσεται με ανοξειδωτές λεπίδες για μερικά λεπτά και κατόπιν οδηγείται στο φυγοκεντρικό διαχωριστή για το διαχωρισμό των στερεών (κομμάτια του καρπού) από τα υγρά μέρη (ελαιόλαδο και νερό) της πάστας. Το επόμενο βήμα είναι ο κάθητος διαχωριστήρας, όπου θα διαχωρίσει το ελαιόλαδο από το νερό.

Κανονικά έπειτα από αυτό το στάδιο το ελαιόλαδο πρέπει να περάσει από φίλτρο. Όσο καλά κι αν έχει γίνει ο διαχωρισμός και από τους δυο διαχωριστήρες, ακόμα και αν έχει ακολουθήσει διαδικασία φυσικής καθίζησης για μέρες, στερεά μικροσωματίδια του καρπού και μικροσταγονίδια νερού παραμένουν στο προϊόν προσδίδοντας του θολή όψη. Εάν παραμείνει αφιλτράριστο, αυτά τα μικροσωματίδια δημιουργούν ένα σκούρο ίζημα (τη γνωστή μας «μούργα») το οποίο υπόκειται σε αναερόβιες ζυμώσεις. Η εναπομείνασα υγρασία προκαλεί οξειδώσεις και οι δυο αυτές διεργασίες μαζί όχι μόνο αλλοιώνουν τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του ελαιόλαδου (π.χ., το φρουτώδες άρωμά του), αλλά έχουν ως αποτέλεσμα και

ελαττώματα όπως αυτό της μούργας, η οποία του δίνει δυσάρεστες οσμές που θυμίζουν χαλασμένο σαλάμι, σιφόνι μπάνιου κ.λπ., οδηγώντας στη σταδιακή υποβάθμιση της ποιότητάς του.

Για να αποφύγει κανείς να καταναλώσει ελαιόλαδο με αυτές τις μυρωδιές, θα πρέπει ή να γνωρίζει τον παραγωγό και τότε ακριβώς παράχθηκε το προϊόν ώστε να το καταναλώσει φρέσκο –το πολύ έως δύο μήνες από την παραγωγή του– αν πρόκειται για αφιλτράριστο ή να επιλέγει πάντα φιλτραρισμένο και τυποποιημένο ελαιόλαδο.

Το ελαιόλαδο που περιέχεται στους κλασικούς ανώνυμους 17λιτρους τενεκές που έρχονται από το χωριό κατά 99,9% είναι αφιλτράριστο. Το αφιλτράριστο ελαιόλαδο, αν είναι εξαιρετικό παρθένο την ημέρα της παραγωγής του, έχει πολύ μικρή διάρκεια ζωής ως εξαιρετικό παρθένο, διότι πολύ γρήγορα θα επηρεαστεί η ποιότητά του από τις αλλοιώσεις που θα υποστεί και θα υποβαθμιστεί σε παρθένο. Έτσι καταλαβαίνουμε ότι αν ένα αφιλτράριστο ελαιόλαδο ήταν εξαιρετικό παρθένο όταν παράχθηκε, π.χ., το μήνα Νοέμβριο και ο καταναλωτής το αγοράσει τον Ιούνιο, σίγουρα δεν πρόκειται να καταναλώσει εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, παρότι το πλήρωσε ως τέτοιο, εφόσον αυτή η κατηγορία αναγραφόταν στην ετικέτα. Επίσης αν προμηθευτεί τενεκέ από το χωριό τον Δεκέμβριο, ακόμα και στη σπάνια περίπτωση που ήταν εξαιρετικό παρθένο, δεν σημαίνει ότι θα εξακολουθεί να είναι όταν θα καταναλώσει το

υπόλοιπο που έμεινε στον τενεκέ μετά από μερικούς μήνες. Η μούργα και ο αέρας που υπάρχει στο δοχείο, συν την υψηλή θερμοκρασία, υποβαθμίζουν πολύ γρήγορα την ποιότητά του.

Πολλοί παραγωγοί επιμένουν να μη φιλτράρουν το ελαιόλαδό τους, διότι πιστεύουν ότι χάνει αρώματα και πολύτιμες φαινόλες. Στην πράξη τα μικροσωματίδια του καρπού και η υγρασία που παραμένουν στο ελαιόλαδο δεν μας αφήνουν να έχουμε καθαρή αίσθηση του φρουτώδους αρώματός του και αφήνουν μια άσχημη επίγευση. Έτσι, λοιπόν, το φιλτράρισμα να μην αφαιρέσει ένα μικρό ποσοστό των φαινολών, αλλά επειδή θα αφαιρέσει επιπλέον την υγρασία και τα στερεά μικροσωματίδια, θα μας δώσει μια καλύτερη αίσθηση των ευχάριστων αρωμάτων του ελαιόλαδου (π.χ., φρεσκοκομμένο χορτάρι, ελιές), ενώ θα αυξήσει το χρόνο ζωής του.

Τα υψηλής ποιότητας, βραβευμένα, εξαιρετικά παρθένα ελαιόλαδα που κυκλοφορούν στην αγορά, ελληνικά και ξένα, είναι στην πλειονότητά τους φιλτραρισμένα.



Η **Annita Ζάχου** είναι εμπειρογνώμων δοκιμάστρια παρθένων ελαιόλαδων, απόφοιτη Πανεπιστημίου Jaen, γεωπόνος, ιδρύτρια της Mykonos Olive Oil Tasting και podcaster. www.anitazachou.com

ΑΒΓΟΤΑΡΑΧΟ

Το ελληνικό χαβιάρι με την εκρηκτική χαρακτηριστική umami γεύση ξεκλειδώνει τους γευστικούς κάλυκες και μας εμπνέει για τη δημιουργία νόστιμων πιάτων.

ΚΕΙΜΕΝΟ/ΣΥΝΤΑΓΗ **ΝΙΚΗ ΜΗΤΑΡΕΑ**
FOOD STYLING **ΕΥΑ ΜΟΝΟΧΑΡΗ** ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ **ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΥΚΙΑΝΑΚΗΣ**

Πολλοί το αποκαλούν «ελληνικό χαβιάρι» και η αλήθεια είναι ότι το ελληνικό αβγοτάραχο ξεχωρίζει για τη γεύση και το άρωμά του. Και μία μόνο λεπτή φέτα του πυροδοτεί μια έκρηξη νοστιμιάς που καταγράφεται στη μνήμη.

Για τη δημοτικότητά του, ο Ζαφείρης Τρικαλινός, από τους πιο σημαντικούς παραγωγούς ελληνικού αβγοτάραχου, λέει: «Ο σεφ Ferran Adrià το δοκίμασε και το συμπεριέλαβε στο βιβλίο του με τα 30 καλύτερα τρόφιμα στον κόσμο. Έχει βρει τη θέση του σε κορυφαία εστιατόρια του πλανήτη, καθώς οι σεφ δίνουν υπεραξία και νοστιμιά στα πιάτα τους με την umami γεύση του. Σήμερα η παραγωγή μας εξάγεται σε 42 χώρες, καθώς η ιδιαίτερη διαδικασία ξήρανσης που εφαρμόζουμε αφαιρεί αλατότητα και διατηρεί τους χυμούς, χαρακτηριστικά που το κάνουν να υπερέχει έναντι της παραγωγής άλλων χωρών».

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΜΩΣ ΤΟ ΑΒΓΟΤΑΡΑΧΟ;

Αυτό τον εκλεκτό μεζέ τον βρίσκουμε στην κοιλιά του ψαριού κέραλου, της μπάφας, που αλιεύεται την περίοδο της αναπαραγωγής του, Αύγουστο-Σεπτέμβριο, σε Μεσολόγγι, Αιτωλικό,



Πρέβεζα, Λευκάδα, Γιάλοβα και στα ανοιχτά του Ιόνιου. Τα αβγά –δύο επιμήκεις κυλινδρικοί λοβοί– αφαιρούνται, πλένονται, παστώνονται, στη συνέχεια καθαρίζονται και βαπτίζονται σε μελισσοκέρι που λειτουργεί ως μονωτικό από τον αέρα.

ΠΩΣ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ;

Το αβγοτάραχο δεν μαγειρεύεται για να μην καταστραφεί η ντελικάτη γεύση του. Για να το φάμε, αφαιρούμε το κέρινο περίβλημά του και στη συνέχεια το κόβουμε σε λεπτές φέτες. Αυτό

που θα περισσέψει τυλίγεται σε λαδόκολλα και μεμβράνη και διατηρείται στο ψυγείο για 30 ημέρες. Το αβγοτάραχο ταιριάζει σε όλες τις κουζίνες από τη μεσογειακή μέχρι της Άπω Ανατολής. Η φρεσκάδα και η ελαφριά οξύτητά του απογειώνει ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, πουρέ, αβγά βραστά και ομελέτες. Συντροφεύει βραστά σπαράγγια αλλά και beef tartare. Κλείνει το μάτι παιχνιδιάρικα σε σεβίτσε γαρίδας. Μπορούμε να το χαρούμε πάνω σε φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με λίγες σταγόνες λεμόνι. Χαρίζει την προσωπικότητά του σε σαλάτες, αποξηραμένα σύκα και βερικόκα και σε παγωμένες τροφαντές ρώγες σταφυλιού. Για πιο ακραίο συνδυασμό, το βάζουμε να «παλέψει» με έναν άλλο βασιλιά της γεύσης... την τρούφα!

ΠΑΤΕ ΜΕ ΑΒΓΟΤΑΡΑΧΟ

Χρόνος προετοιμασίας: 20'

Χρόνος μαγειρέματος: 17'

Βαθμός δυσκολίας: ***

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 1 κιλό συκωτάκια κοτόπουλου
- 2 μέτρια ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 1 κ.γ. ε.π. ελαιόλαδο
- 1½ σφηνάκι λευκό γλυκό κρασί
- 200 ml κρέμα γάλακτος
- 1 κλαράκι δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.σ. σχοινόπρασο ψιλοκομμένο
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο τριμμένο
- 1 κ.σ. ροζ πιπέρι
- 6 φέτες αβγοτάραχου λεπτοκομμένες

• Αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

• Φέτες φρυγανισμένου ψωμιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα συκωτάκια. Ζεσταίνουμε σε ένα τηγάνι και σε χαμηλή φωτιά το βούτυρο και το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 8 λεπτά.

Προσθέτουμε τα συκωτάκια και σοτάρουμε για 3 λεπτά. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, δεντρολίβανο και θυμάρι και σβήνουμε με το κρασί.

Ανεβάζουμε την ένταση της εστίας και μαγειρεύουμε για 5-6 λεπτά, μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ και να μειωθούν τα υγρά. Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά και αφήνουμε το μείγμα 10 λεπτά να κρυώσει. Στη συνέχεια, το πολτοποι-

ούμε στον πολυκόφτη μαζί με την κρέμα γάλακτος.

Μεταφέρουμε το πατέ σε μακρόστενη φόρμα του κέικ ντυμένη εσωτερικά με αντικολητικό χαρτί. Ισιώνουμε την επιφάνειά του και το αφήνουμε στο ψυγείο για μία νύχτα.

Ξεφορμάρουμε το πατέ σε πιατέλα και απλώνουμε στην επιφάνειά του τις φέτες αβγοτάραχου. Γαρνίρουμε με σχοινόπρασο και ροζ πιπέρι.

Σερβίρουμε το πατέ σε θερμοκρασία δωματίου και το συνοδεύουμε με λεπτοκομμένες φέτες φρυγανισμένου ψωμιού.

ΜΥΣΤΙΚΟ

Εάν περισσέψει πατέ, το χρησιμοποιούμε σε μια αφράτη ομελέτα.



ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΚΥΡΙΑΚΗ



Ο Γιώργος Τσούλης συνεχίζει τα #tsoulomageiremata του στο YouTube, μαγειρεύει τηλεοπτικά στο πλατό της Ελένης Μενεγάκη και μόλις κυκλοφόρησε το πρώτο του βιβλίο «Μα-γυρεύοντας τις εποχές» που κάθε σελίδα του μυρίζει Ελλάδα.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΔΩΡΑ ΜΑΣΤΟΡΑ ΠΟΡΤΡΕΤΟ ΣΩΤΗΡΗΣ ΜΠΟΥΓΑΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΘΑΝΟΣ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ



ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ



ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΟΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 10'

Χρόνος μαγειρέματος: 2 ώρες και 15'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 1½ κιλό μοσχαρίσιο σιδηρόδρομο
- 60 γρ. βούτυρο
- 2 κρεμμύδια σε κάθετες φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 κ.γ. τζίντζερ ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. κόλιανδρο σε σκόνη
- 1 κ.σ. garam masala
- 2 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γ. κύμινο
- 2 κ.γ. κάρι
- 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 50 ml κόκκινο κρασί
- 700 ml ζωμό λαχανικών
- 1 κ.σ. μέλι
- Ε.π. ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C, στον αέρα.

Λιώνουμε σε ένα κατσαρολάκι και σε μέτρια φωτιά το βούτυρο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο για 5-6 λεπτά, μέχρι να καραμελώσουν.

Προσθέτουμε τα μπαχαρικά και τον πελτέ και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 1-2 λεπτά, να βγάλουν τα αρώματά τους. Σβήνουμε με το κρασί.

Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ, συμπληρώνουμε το ζωμό και προσθέτουμε το μέλι, αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε τη σάλτσα για 2-3 λεπτά στη φωτιά να πάρει βράση. Αποσύρουμε το σκεύος από την εστία.

Καρυκεύουμε το κρέας με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Το βάζουμε σε ένα τηγάνι και σε δυνατή φωτιά και το θωρακίζουμε από όλες τις πλευρές. Το μεταφέρουμε σε γάστρα και το περιχύνουμε με τη σάλτσα.

Ψήνουμε το σιδηρόδρομο για 2-2½ ώρες, μέχρι να μαλακώσει και να ροδίσει. Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό πασπαλίζοντας, αν θέλουμε, με κάρι και τζίντζερ.

ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΟΣ

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 10'

Χρόνος μαγειρέματος: 50'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΓΙΑ ΤΑ ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ

- 800 γρ. μοσχαρίσιο κιμά
- 300 γρ. ρύζι νυχάκι
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 3 κρόκους από μέτρια αβγά
- 60 ml ε.π. ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

- 140 ml κόκκινο κρασί
- 300 γρ. χυμό ντομάτας
- 200 ml νερό χλιαρό
- ¼ κ.γ. μοσχοκάρυδο τριμμένο
- ¼ κ.γ. γαρίφαλο τριμμένο
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπολ όλα τα υλικά για τα γιουβαρλάκια και, φορώντας γάντια μιας χρήσης, τα ζυμώνουμε με τα χέρια μας μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Πλάθουμε από το μείγμα του κιμά μπαλάκια των 30-35 γρ. και τα αραδιάζουμε σε ένα πιάτο.

Ανακατεύουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σε μέτρια φωτιά το χυμό ντομάτας, το νερό, το κρασί, το μοσχοκάρυδο και το γαρίφαλο. Ρίχνουμε το αλάτι με το πιπέρι και αφήνουμε το μείγμα να βράσει, για περίπου 10 λεπτά.

Ρίχνουμε τα γιουβαρλάκια στη σάλτσα, ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα και τα αφήνουμε στη φωτιά μέχρι να μαγειρευτεί ο κιμάς με το ρύζι και να δέσει η σάλτσα, για περίπου 25-30 λεπτά.

Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό.

ΟΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΑΓΕΙΡΕΣ
ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΛΠΙΔΑ



ΤΟ ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΞΙΖΕΙ LURPAK®

ΕΤΣΙ ΤΡΩΜΕ ΣΤΑ ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ



Η Αλίκη Δρακούλη, ο Νικόλαος και η Αργυρώ, εθελοντές της Αχίον Hellas και (από αριστερά) ο Βασίλης Σταύρου, ο Θεόδωρος Αλεξίου, ο σεφ Κώστας Πανταζής με το γιο του, Γιώργο, και ο Άγγελος Νάτσικας.

Ακολουθήσαμε την Αργυρώ Μπαρμπαρίγου στα Βόρεια Τζουμέρκα, όπου συμμετείχε στη 15η δράση της Αχίον Hellas, για να πάρουμε μια γερή γεύση από τον τόπο, τους ανθρώπους του και την παραδοσιακή γαστρονομία του.

ΑΠΟ ΤΗ ΔΩΡΑ ΜΑΣΤΟΡΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΙΩΑΝ ΗΛΜΠΕΡΗ, ΑΝΤΩΝΗΣ ΛΟΥΤΣΕΤΗΣ, ΑΧΙΟΝ HELLAS/PETROS SOFIKITIS

Για μία ακόμα φορά, η Αχίον Hellas με τους ακάματους εθελοντές της βρέθηκε στην απομακρυσμένη Ελλάδα και έστησε τα πολύτιμα ιατρεία της για τρεις ημέρες, έτσι ώστε 421 κάτοικοι από 24 χωριά της περιοχής να μπορέσουν να κάνουν σημαντικές εξετάσεις με ιατρικό εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας και τη βοήθεια δεκάδων γιατρών, δεκαεφτά ειδικοτήτων. Παράλληλα, στο πλαίσιο της δράσης, πραγματοποιήθηκαν δώδεκα πολιτιστικές και εκπαιδευτικές εκδηλώσεις, με τη συμμετοχή των κατοίκων και τοπικών παραγόντων, δημιουργώντας ένα υπέροχο κλίμα χαράς, γιορτής και μοιράσματος. Η αποστολή ολοκληρώθηκε το Σάββατο 2 Δεκεμβρίου, με έναν μαραθώνιο ανωμάλου δρόμου, όπου συμμετείχε ο παγκόσμιος υπερμαραθωνοδρόμος Ντιν Καρνάζης, μεταδίδοντας μηνύματα χαράς και ελπίδας σε όλους. Την ίδια μέρα, η Αργυρώ Μπαρμπαρί-

γου, ενεργή εθελόντρια της Αχίον Hellas από το 2017 και πρέσβειρα της ελληνικής κουζίνας, μαγείρεψε με τη Λέσχη Γαστρονομίας Ηπείρου «Αλέξανδρος Γιώτης» πάνω στο βουνό και με τις γυναίκες του Συλλόγου των Πραμάντων στην ταβέρνα «Μπούτζας», που βρίσκεται στην πλατεία του χωριού.

Αν και μείναμε μόνο μία μέρα στα Πράμαντα, οι εμπειρίες που συλλέξαμε ήταν πολλές και τα συναισθήματα που μας γεννήθηκαν μοναδικά. Αρχικά, ήταν υπέροχο να νιώθεις τη χαρά των κατοίκων αλλά και την ευγνωμοσύνη τους απέναντι στους γιατρούς που τους εξέτασαν και τους φρόντισαν. Μετά, ήταν όλες εκείνες οι πολιτιστικές δράσεις που τους έδωσαν την ευκαιρία να βγουν από το σπίτι, να ζήσουν όμορφες στιγμές, να γνωρίσουν νέους ανθρώπους. Η φιλοξενία που εισπράξαμε στα Πράμαντα ήταν ουσιαστική, αληθινή και ανεπιτήδευτη. Μιλούσαμε με τους ντόπιους και μας απα-



Η Ελένη Στρατή
και ο Θοδωρής
Αλεξίου από
τη Λέσχη
Γαστρονομίας
Ηπείρου



Τα Πράμαντα,
ένα από τα όμορφα
κεφαλοχώρια στα
Τζουμέρκα



Μανιτάρια τηγανιά
στη γάστρα με
τον αυθεντικό,
ηπειρώτικο τρόπο



Η Αργυρώ
Μπαρμπαρίγου,
εθελόντρια της
Αχίον Hellas,
μαγειρεύει με
τα προϊόντα του
τόπου.



Ο Θοδωρής Αλεξίου, πρόεδρος της Λέσχης Γαστρονομίας της Ηπείρου «Αλέξανδρος Γιώτης»

ντούσε η καρδιά τους. Ήταν, πράγματι, σαν να είχαμε πάει στο δικό μας χωριό, σε σπίτια συγγενικά, σε γνώριμα πρόσωπα, οικεία, αγαπημένα. Σε όλο αυτό βοηθούσε και η παρουσία της Αργυρώς, της δικής μας πολύτιμης συνεργάτιδας, που αυτόματα όμως γίνεται και για τον υπόλοιπο κόσμο ο δικός τους άνθρωπος και έτσι την αντιμετωπίζουν, καθώς είναι πάντα καλόψυχη, ανοιχτή και πρόθυμη όχι απλά να ακούει, αλλά να αφουγκράζεται με αφοσίωση και ειλικρίνεια αυτόν που έχει κάθε φορά απέναντί της.

Έτσι, οι ώρες που περάσαμε στο βουνό είχαν μια μαγεία και η συντροφιά με τις γυναίκες του Συλλόγου ιδιαίτερη ζεστασιά και ομορφιά. Στο βουνό, μεγάλη πρωταγωνίστρια ήταν η γάστρα που είχε στηθεί από τη Λέσχη Γαστρονομίας της Ηπείρου. Έξω από το καταφύγιο Πραμάντων, εκεί όπου έληγε ο μικρός μαραθώνιος και μαζεύτηκε χαρούμενος ο κόσμος, ο Θοδωρής Αλεξίου και η ομάδα του μαζί με την Αργυρώ είχαν ανάψει φωτιά από νωρίς και είχαν στήσει τη σιδερένια γάστρα, στην οποία παραδοσιακά μαγειρεύαν όλα τα φαγητά τους στα Τζουμέρκα. Η συγκεκριμένη λέσχη, που ιδρύθηκε το

2008 από τον κριτικό και δημοσιογράφο γαστρονομίας Αλέξανδρο Γιώτη και μια ομάδα Ηπειρωτών, με σκοπό την έρευνα, την ανακάλυψη και την προώθηση παραδοσιακών συνταγών, τεχνικών και ξεχασμένων πρώτων υλών από τη γη της Ηπείρου, βρίσκεται πίσω από μια σειρά σημαντικών δράσεων. «Διοργανώνουμε συμπόσια γύρω από το φαγητό με μουσικές, προβολές ταινιών και ομιλίες, έχουμε ξεκινήσει δυναμικά προγράμματα γαστρονομικού τουρισμού, βρισκόμαστε πίσω από το Φεστιβάλ Γαστρονομικού Κινηματογράφου των Ιωαννίνων, είμαστε έτοιμοι να οργανώσουμε σεμινάρια Γαστροψυχολογίας και, φυσικά, πηγαίνουμε με τη γάστρα μας παντού και επικοινωνούμε την ηπειρώτικη γαστρονομία», μας είπε ο πρόεδρος της Λέσχης, Θοδωρής Αλεξίου, μαγειρεύοντας μανιτάρια, κρέας με κυδώνια και κοθρόπιτα μαζί με την ομάδα του και την Αργυρώ που φάνηκε να εξοικειώνεται αμέσως με τη γάστρα.

Λίγες ώρες μετά, βρισκόμασταν στην ταβέρνα του Μπούτζα. Εκεί, μας περίμεναν οι γυναίκες του χωριού, για να μας μαγειρέψουν συνταγές του τόπου μαζί με την Αργυρώ. Έτσι, μάθαμε τα μιμιλιόνια, ζυμαρικό που φτιάχνουν τρίβοντας αλεύρι ραντισμένο με νερό, το οποίο ρίχνουν στη συνέχεια σε νερό που κοχλάζει, την ανοιχτή κρεατόπιτα, τους κουραμπιέδες τους και το λαδοραβάνι. Το απόγευμα κύλησε με χαρά και γέλια, μαγειρικές και ιστορίες. Αφού χορτάσαμε από φαγητό και αγάπη, τσουγκρίσαμε τα ποτήρια μας πολλές φορές και αγκαλιαστήκαμε σφιχτά, δώσαμε υπόσχεση να ξαναβρεθούμε άμεσα. Έχουμε κάθε λόγο να την τηρήσουμε. Είναι ωραία εκεί πάνω.

Στα Τζουμέρκα, κάθε σπίτι είχε τη γάστρα του, στην οποία έφτιαχναν όλα τα φαγητά, ψητά και μαγειρευτά.



Η Ελένη Στρατή με την κορούλα της, Κατερίνα, ετοίμασαν την υπέροχη κοθρόπιτα με το ζυγούρι.

ΚΟΘΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΖΥΓΟΥΡΑΚΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΕΝΗ ΣΤΡΑΤΗ

Οφείλει το ασυνήθιστο όνομά της στον «κόθρο», το στεφάνι από τα γυρισμένα φύλλα που εξέχουν από το ταψί. Πρόκειται για μια ιδιαίτερη πίτα που έχει φύλλο μόνο στη βάση και περιμετρικά, μένοντας ανοιχτή στο κέντρο. Συνήθως γίνεται με ζυγούρι αλλά, για πιο ελαφρύ αποτέλεσμα, μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με κοτόπουλο.

Χρόνος προετοιμασίας: 2½ ώρες
Χρόνος μαγειρέματος: 60'
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 10 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 4 χωριάτικα φύλλα εμπορίου ή σπιτικά
- 2-2,5 κιλά ζυγούρι (μπούτι ή άλλο τμήμα που δίνει μαλακό ψαχνό)
- 4-5 κούπες ρύζι (ανάλογα με το μέγεθος του ταψιού)
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κλωναράκι φρέσκο δεντρολίβανο ή 1 κ.σ. αποξηραμένο
- 3 μέτρια ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- Ε.π. ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι
- 1 λίτρο νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κρέας σε κομμάτια μεγάλης μπουκιάς. Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα ελαιόλαδο και σοτάρουμε για λίγα λεπτά τα κρεμμύδια. Προσθέτουμε το κρέας, σοτάρουμε για 5 λεπτά και αλατοπιπερώνουμε.

Ρίχνουμε το νερό, τη δάφνη και το δεντρολίβανο και αφήνουμε να σιγοβράσει το κρέας για 2½ ώρες. Εναλλακτικά, το βράζουμε σε χύτρα ταχύτητας για 20 λεπτά περίπου. Ξεψαχνίζουμε το κρέας και κρατάμε το ζωμό.

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ το ρύζι με αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο. Λαδώνουμε το ταψί και στρώνουμε όλα τα φύλλα λαδώνοντάς τα μεταξύ τους και φροντίζοντας να περισσεύουν αρκετά από τα χείλη του σκεύους.

Ρίχνουμε στο κέντρο του ταψιού το ρύζι και το μισό κρέας. Απλώνουμε περιμετρικά το υπόλοιπο κρέας και τυλίγουμε τα φύλλα που περισσεύουν δημιουργώντας κόθρο.

Περιχύνουμε το ρύζι με το ζωμό του κρέατος και σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινόχαρτο. Ψήνουμε την πίτα σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C για 50 λεπτά. Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο, κατεβάζουμε το ταψί στην κάτω σχάρα και συνεχίζουμε το ψήσιμο στις αντιστάσεις, για άλλα 10 λεπτά.

Ο ΚΥΔΩΝΑΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΚΟΠΗΣ

Αιώνες πριν εμφανιστούν οι πατάτες στην Ελλάδα, το συνηθέστερο συνοδευτικό για τα ψητά φαγητά το φθινόπωρο και το χειμώνα ήταν τα κυδώνια, τα οποία έκοβαν σε φέτες. Όταν ήρθαν οι πατάτες στη χώρα μας, προκειμένου να περιγράψουν οι άνθρωποι τον τρόπο κοπής τους, που ήταν ίδιος με αυτόν των κυδωνιών, τον ονόμασαν «κυδωνάτο».

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΚΥΔΩΝΙΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 15'
Χρόνος ψησίματος: 2 ώρες
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 2 μεγάλα κυδώνια
- 2 μεγάλες πατάτες
- 2 κιλά χοιρινό κρέας (λαιμό ή σπάλα) σε μεγάλες μπουκιές
- Ε.π. ελαιόλαδο κατά βούληση
- 1 φλιτζ. κόκκινο κρασί ή νερό
- Μέλι (προαιρετικά)
- Δαμάσκηνα (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τις πατάτες, τις καθαρίζουμε και τις κόβουμε κυδωνάτες. Κόβουμε τα κυδώνια κατά τον ίδιο τρόπο. Δεν αφαιρούμε τη φλούδα τους, παρά μόνο τον πυρήνα με τα κουκούτσια.

Ζεσταίνουμε σε αντικολητικό σκεύος ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρέας από όλες τις πλευρές, μέχρι να πάρει χρώμα. Το μεταφέρουμε στη γάστρα και προσθέτουμε τις πατάτες και το κρασί ή το νερό.

Κλείνουμε το σκεύος με το καπάκι του και ψήνουμε το φαγητό σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 1½ ώρα. Στη συνέχεια, αφαιρούμε το καπάκι, προσθέτουμε τα κυδώνια και, αν θέλουμε, τα δαμάσκηνα, και ψήνουμε χωρίς καπάκι για 30 λεπτά ακόμα. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος, ελέγχουμε τα υγρά του σκεύους και προσθέτουμε, αν χρειάζεται, λίγο νερό ή κρασί επιπλέον.





Η μεγάλη ομάδα εθελοντών της Αχίον Hellas φροντίζει όχι μόνο για την υγεία αλλά και για την ενημέρωση, την εκπαίδευση και, φυσικά, τη διασκέδαση των κατοίκων στις περιοχές που επισκέπτονται. Αρκούν λίγες μέρες για να αποκτήσουν δεσμούς με τους ντόπιους και να μοιραστούν στιγμές.



Λίγες αλλά εκλεκτές πρώτες ύλες περιελάμβαναν πάντα τα μαγειρέματα των Τζουμερκιωτών. Άγρια χόρτα, ντόπια κρέατα, τυριά και ζυμωτό ψωμί.

Πάνω: Η Αγγέλα Μπούτζα εργάζεται ως μαγείρισσα στην ταβέρνα του αδελφού της. Ανοιχτή καρδιά, σαν την Αργυρώ μας, έφτιαξε για εμάς μια κρεατόπιτα. Κάτω: Ο Ντιν Καρνάζης, υπερμαραθωνοδρόμος, μαζί με τους άλλους συμμετέχοντες του αγώνα ανωμάλου δρόμου που διοργάνωσε η Αχίον Hellas.





Ο Σύλλογος Γυναίκων Πραμάντων είναι πολύ δραστήριος. Σε κάθε γιορτή, συμμετέχει με τα μαγειρέματά του, ενώ συχνά διοργανώνει εκδρομές, σε όλη την Ελλάδα, για τα μέλη του.



ΛΑΔΟΡΑΒΑΝΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΤΣΙΛΙΓΙΑΝΝΗ

Χρόνος προετοιμασίας: 30'
Χρόνος μαγειρέματος: 1-1½ ώρα
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑΨΙ 40 ΕΚ.

- 3 ποτήρια ε.π. ελαιόλαδο
- 2 ποτήρια καλαμποκέλαιο
- 5 ποτήρια ζάχαρη
- 9 ποτήρια νερό
- 1 κιλό ψιλό σμιγδάλι
- 2½-3 ποτήρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- Χυμό από ½ λεμόνι
- Σουσάμι
- 60 ml ε.π. ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε σε μια κατσαρόλα το νερό, τη ζάχαρη, το λάδι –και τα δύο είδη– και το λεμόνι και αφήνουμε το μείγμα στη φωτιά για 15 λεπτά από την ώρα που θα ξεκινήσει ο βρασμός.

Αρχίζουμε να ρίχνουμε το σμιγδάλι με γρήγορες κινήσεις για να μην αρπάξει και με προσοχή να μην καούμε καθώς θα πιτσιλάει. Προσθέτουμε κατά τον ίδιο τρόπο το αλεύρι. Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε γρήγορα το περιεχόμενο, βάζοντας δύναμη, μέχρι να αποκτήσουμε μια σταθερή ζύμη που δεν βγάζει λάδι.

Στρώνουμε στο ταψί σουσάμι, απλώνουμε μοιόμορφα τη ζύμη (με ύψος γύρω στα 3-4 εκ.) και πασπαλίζουμε όλη την επιφάνειά της με σουσάμι. Κόβουμε το λαδوراβανί και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220-250°C, στην κάτω σχάρα για 1-1½ ώρα.

Οι θαυμάσιες κυρίες των Πράμαντων

Τα Πράμαντα είναι ένα όμορφο κεφαλοχώρι στα Τζουμέρκα. Μαζί με δυο κοντινούς συνοικισμούς, φτάνει δεν φτάνει τους 800 κατοίκους. Οι άνθρωποι του είναι χαμογελαστοί και φιλόξενοι, από εκείνους που εκτιμούν τις μικρές χαρές και νιώθουν ευγνωμοσύνη για την κάθε μέρα. Οι γυναίκες του είναι υπέροχες ηρωίδες, από εκείνες που δεν κάθονται λεπτό και φροντίζουν για όλους και όλα. Έχουν ιδρύσει το Σύλλογό τους και με κάθε ευκαιρία προσφέρουν στο κοινωνικό σύνολο με τα θαυμάσια μαγειρέματά τους, που πρωταγωνιστούν σε κάθε γιορτή. Συναντιούνται για καφέ κάθε τόσο, διοργανώνουν ταξίδια σε όλη την Ελλάδα και επισκέπτονται μονές, περιμένουν τις αρχές του Γενάρη για να κόψουν επίσημα τη βασιλόπιτά τους και να γλεντήσουν όλες μαζί με τις οικογένειές τους. Οι γυναίκες στα Πράμαντα δεν είχαν εύκολη ζωή, δεν γεννήθηκαν σε διαμερίσματα και δεν μεγάλωσαν με ανέσεις. Ζούσαν στο βουνό, αποκλεισμένες συχνά από το χιόνι, με όσα έβγαζε ο τόπος και όσα μπορούσαν να τους διαθέσουν οι γονείς τους. Άλλες ξεχειμώνιαζαν στα πεδινά της Αιτωλοακαρνανίας μαζί με τα κοπάδια της οικογένειας. Όταν γυρνούσαν, έμεναν σε καλύβες, κοντά στα ζωντανά, μαγειρεύοντας στο βουνό και μέσα στη γάστρα όλα τα φαγητά τους. Όσες έμεναν στο χωριό μαγείρευαν και εκείνες έξω στον κήπο. Δεν υπήρχε εσωτερική κουζίνα, έπρεπε να ανάψουν φωτιά και να βάλουν την πυροστιά πάνω για να γίνουν είτε οι σούπες τους, είτε τα ψητά τους, είτε οι περίφημες πίτες τους, γνωστές σε όλη τη χώρα. Από λαχανικά είχαν του αγρού τα άγρια χόρτα και ό,τι μπορούσε να δώσει ο κήπος τους, πατάτες, φασολάκια, κολοκύθες, λάχανα. Οι γυναίκες στα Πράμαντα είναι ανοιχτόκαρδες και γενναιοδωρες γιατί ξέρουν από στερήσεις. Μπορούν με κατσίκια να βγάζουν το τυρί και το βούτυρο της χρονιάς, αντέχουν μέρες τρώγοντας τραχανά και μιρμιλόνια, εκείνα τα εύκολα ζυμαρικά με τα οποία ξεχνούσαν την πείνα τους μεγάλοι και παιδιά. Οι θαυμάσιες κυρίες των Πράμαντων είναι ένας καλός λόγος να ανέβεις στα βουνά τους. Θα σε μάθουν να γλεντάς, να ανταλλάσσεις πεσκέσια, να γελάς με την καρδιά σου, να μαγειρεύεις αυθεντικά.



ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΓΙΩΤΑ ΜΟΛΩΝΗ

Χρόνος προετοιμασίας: 40'

Χρόνος ψησίματος: 20'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 ΤΜΧ.

- 450 γρ. φυτίνη
- 250 γρ. αγελαδινό βούτυρο
- 450 ml καλαμποκέλαιο
- 1 ποτήρι κρασιού αλισίβα
- 2 κρόκους αβγών
- 1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γ. μαγειρική σόδα
- 1 ποτηράκι τσίπουρο
- 2 κ.γ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 200 γρ. αμύγδαλα καβουρντισμένα και ψιλοκομμένα
- Άχνη ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στον κάδο του μίξερ τη φυτίνη με το βούτυρο και το καλαμποκέλαιο, για 15 λεπτά, να αφρατέψουν. Προσθέτουμε την αλισίβα, το τσίπουρο και τους κρόκους και συνεχίζουμε το χτύπημα για 5 λεπτά ακόμη.

Αδειάζουμε το μείγμα σε μια λεκάνη. Ρίχνουμε το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα και το αλεύρι και ξεκινάμε να ζυμώνουμε. Ενσωματώνουμε τα αμύγδαλα και δουλεύουμε λίγο ακόμα τα υλικά μέχρι να αποκτήσουμε μια εύπλαστη ζύμη, ούτε σκληρή ούτε μαλακή.

Πλάθουμε τους κουραμπιέδες, τους αραδιάζουμε σε λαμαρίνα με λαδόκολα και τους ψήνουμε στους 180°C για 20 λεπτά ή μέχρι να ροδοκοκκινίσουν. Κοσκινίζουμε την άχνη πάνω στους κουραμπιέδες όσο είναι ακόμη ζεστοί.

ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΓΕΛΑ ΜΠΟΥΤΖΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 20'

Χρόνος μαγειρέματος: 2½ ώρες

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 12 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 2 κιλό γίδα (νεφραμιά) σε κομμάτια
- 2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- Αλάτι
- Πιπέρι κόκκινο και μαύρο
- Λίγο βούτυρο
- 10 αβγά
- 10 χωριάτικα φύλλα
- Ε.π. ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε σε μια βαθιά κατσαρόλα ελαιόλαδο και σοτάρουμε καλά το κρέας. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, αλάτι και πιπέρι, συμπληρώνουμε νερό και αφήνουμε το κρέας να βράσει μέχρι να μαλακώσει. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από την εστία. Κρατάμε το ζωμό στην άκρη μέχρι να τον χρειαστούμε και ξεκοκαλίζουμε το κρέας.

Βουτυρώνουμε το ταψί και στρώνουμε μέσα δύο φύλλα. Ψήνουμε τα υπόλοιπα οχτώ φύλλα, ένα ένα, στο φούρνο και στη συνέχεια τα θρυμματίζουμε. Ρίχνουμε μέσα στο ταψί δύο θρυμματισμένα φύλλα, βάζουμε από πάνω το μισό κρέας και ρίχνουμε άλλα τρία θρυμματισμένα φύλλα.

Προσθέτουμε το υπόλοιπο κρέας και τα φύλλα και περιχύνουμε με το ζωμό. Χτυπάμε τα αβγά σε ένα μπολ και τα ρίχνουμε σε όλη την επιφάνεια του ταψιού, για να πάνε παντού, μέχρι κάτω. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180°C, για μία ώρα περίπου, μέχρι να ροδίσει η πίτα μας.

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ ΟΛΟΝ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

Οι κουραμπιέδες σε πολλά μέρη της Ελλάδας, όπως και στην Ήπειρο, δεν ήταν γλυκό μόνο για τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά. Φτιαγμένοι με αγνό βούτυρο, που είχε δικό του το κάθε σπίτι, προσφέρονταν σε κάθε χαρά και γιορτή, καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.



ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ



Οι πολλές ώρες που περνάμε καθημερινά στο χώρο εργασίας μας έχουν ως αποτέλεσμα να χάνουμε συχνά τα βασικά μας γεύματα. Για να μην καταφεύγουμε σε έτοιμες λύσεις, φροντίζουμε να παίρνουμε lunch box μαζί μας.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ **ΔΩΡΑ ΜΑΣΤΟΡΑ** FOOD STYLING/PROP STYLING & ΣΥΝΤΑΓΕΣ **ΑΡΓΥΡΩ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΗ**
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: **ΕΛΕΑΝΝΑ ΕΞΑΡΧΑΚΟΥ** ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ **ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΠΑΠΑΖΑΛΛΑΖΑΡΟΥ**



ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΧΩΡΙΣ ΤΥΨΕΙΣ

Η ιδανική επιλογή για ένα ισορροπημένο υγιεινό σνακ

Χρόνος προετοιμασίας: 5'

Βαθμός δυσκολίας: ***

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 11 ΤΜΧ.

- 3 δαμάσκηνα ψιλοκομμένα
- 2 αποξηραμένα σύκα ψιλοκομμένα
- 3 κ.σ. λιναρόσπορο αλεσμένο
- 2 κ.σ. κολοκυθόσπορο ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. κράνμπερι ή σταφίδες
- 2 κ.σ. ινδοκάρυδο
- 3 κ.σ. χυμό πορτοκαλιού
- 1 κ.σ. καρύδια ψιλοκομμένα
- 1 κ.σ. τρίμμα σοκολάτας
- 1 κ.σ. μέλι
- ¼ κ.γ. κανέλα σε σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύουμε σε ένα μπολ τον κολοκυθόσπορο, το λιναρόσπορο και το ινδοκάρυδο. Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα σύκα και τα δαμάσκηνα και ανακατεύουμε.

Ρίχνουμε το χυμό πορτοκαλιού, το τρίμμα σοκολάτας, την κανέλα και το μέλι και δουλεύουμε το μείγμα με κουτάλι να ομογενοποιηθεί.

Πλάθουμε μπαλάκια σε μέγεθος μπουκιάς και τα κυλάμε πάνω σε ψιλοκομμένα καρύδια, κράνμπερι, ινδοκάρυδο ή ό,τι άλλο υλικό μάς αρέσει.

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 50,09 kcal 2,50%	ΠΡΩΤΕΪΝΗ 0,95 γρ. 1,90%	ΥΔΑΤΑΝΘΡ. 5,72 γρ. 2,20%	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 0,65 γρ. 2,70%
ΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ 3,01 γρ. 4,30%	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ 1,13 γρ. 5,66%	ΣΙΔΗΡΟΣ 0,29 mg 2,07%	ΑΛΑΤΙ 0,02 γρ. 0,35%

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΣΧΟΛΙΟ

Η διατροφική αξία των δημητριακών, που περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες και άλλα πολύτιμα μικροσυστατικά, μαζί με το γιαούρτι αμυγδάλου, το οποίο έχει υψηλότερη θρεπτική πυκνότητα από τα άλλα γιαούρτια φυτικής προέλευσης, είναι ένας δυναμικός συνδυασμός. Το αποτέλεσμα απογειώνεται με το μέλι, τη σοκολάτα και τα φρέσκα φρούτα.

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΟΜΕΛΕΤΑΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Αρμονικές στρώσεις ομελέτας ανάμεσα σε τραγανά λαχανικά και φέτες χωριάτικου ψωμιού συνθέτουν ένα αγαπημένο αλμυρό πρωινό, που προσφέρει ενέργεια ολόκληρη την ημέρα. Τα αβγά που περιέχει αποτελούν μια εξαιρετική και νόστιμη πηγή πρωτεΐνης, ενώ μπορούμε εύκολα να το ετοιμάσουμε από το βράδυ και να το απολαύσουμε την επόμενη μέρα στο γραφείο.

Χρόνος προετοιμασίας: 5'

Χρόνος μαγειρέματος: 5'

Βαθμός δυσκολίας: ***

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 2 αβγά
- 4 μέτρια μανιτάρια σε λεπτές φέτες
- 2 κ.σ. γάλα
- 1 κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- 2 μεγάλες φέτες ψωμί πολύσπορο
- 1 κ.σ. τυρί κρέμα
- 1-2 φύλλα μαρούλι
- 2 φέτες ντομάτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε σε ένα αντικολλητικό τηγάνι και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα μανιτάρια.

Χτυπάμε τα αβγά με το γάλα, αλάτι και πιπέρι, να αφρατέψουν. Τα ρίχνουμε στο τηγάνι και ψήνουμε για 2-3 λεπτά.

Όταν ροδίσει και σταθεροποιηθεί η ομελέτα στο κάτω μέρος, την αναποδογυρίζουμε με μια σπάτουλα να ψηθεί και από την άλλη πλευρά, για 2 λεπτά περίπου. Τη βγάζουμε σε πιάτο και την κόβουμε σε κομμάτια.

Αλείφουμε κάθε φέτα ψωμιού με λίγο τυρί κρέμα. Απλώνουμε από πάνω το φύλλο μαρουλιού, την ομελέτα και την ντομάτα.

Κλείνουμε το σάντουιτς με την άλλη φέτα ψωμιού και το κόβουμε στη μέση σε δύο μερίδες.

ΜΥΣΤΙΚΟ

- Η ομελέτα διατηρείται έως και τρεις ημέρες σε αεροστεγές δοχείο στο ψυγείο, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να την αξιοποιήσουμε για τη δημιουργία και άλλων σνακ. Ταιριάζει τέλεια ακόμα και σε σαλάτες.

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 289,18 kcal 14,46%	ΠΡΩΤΕΪΝΗ 14,35 γρ. 28,69%	ΥΔΑΤΑΝΘΡ. 22,92 γρ. 8,82%	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 3,88 γρ. 16,15%
ΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ 15,62 γρ. 22,31%	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ 4,05 γρ. 20,25%	ΣΙΔΗΡΟΣ 2,14 mg 15,28%	ΑΛΑΤΙ 0,81 γρ. 13,47%

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΣΧΟΛΙΟ

Οι πρωτεΐνες των αβγών θεωρούνται ανώτερης αξίας από αυτές του γάλακτος ή του κρέατος, καθώς περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για την υγεία του οργανισμού μας. Όπως και τα λίπη τους είναι σε σωστή αναλογία κορεσμένων, μονοακόρεστων και πολυακόρεστων. Μεγάλη θρεπτική αξία έχει και το μαρούλι, το οποίο αποτελεί πηγή βιταμίνης Α, φυλλικού οξέος, καλίου και μαγγανίου. Προσθέτοντας την ντομάτα, τα μανιτάρια και το πολύσπορο ψωμί, το σάντουιτς γίνεται ένα σούπερ γεύμα.

ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Το σωστό πρωινό βοηθά να έχουμε σταθερά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και κατ' επέκταση να πεινάμε λιγότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Περιέχει νιφάδες από φαγόπυρο και βρόμη, ηλιόσπορο, παπαρουνόσπορο, νιφάδες κεχρί, χαρουπόσπορο και λιναρόσπορο. Μπορεί να ετοιμαστεί από το προηγούμενο βράδυ, σε μόλις 5 λεπτά. Το πρωί, προσθέτουμε τα φρούτα και είναι έτοιμο να το απολαύσουμε ή να το πάρουμε μαζί μας στο γραφείο.

Χρόνος προετοιμασίας: 5'

Χρόνος μαγειρέματος: 5'

Βαθμός δυσκολίας: ***

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

- 3 κ.σ. μείγμα δημητριακών*
 - 1 κ.σ. βούτυρο αμυγδάλου
 - 1 κ.σ. μέλι (προαιρετικά)
 - ½ ακτινίδιο ψιλοκομμένο
 - ½ μήλο ψιλοκομμένο
- ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ
- 3 κ.σ. γιαούρτι αμυγδάλου
 - Φέτες από πράσινο μήλο
 - Φιστίκι Αιγίνης
 - Αποξηραμένα βατόμουρα ή σταφίδες





ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε σε ένα κατσαρολάκι το μείγμα δημητριακών και το καλύπτουμε με νερό. Το σιγοβράζουμε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά για να μην κολλήσει. Το αφήνουμε να κρυσώσει.

Στη συνέχεια το ανακατεύουμε σε ένα βαζάκι ή δοχείο που κλείνει αεροστεγώς με το βούτυρο αμυγδάλου, το μέλι και τα ψιλοκομμένα φρούτα. Αφήνουμε το βάζο όλο το βράδυ στο ψυγείο.

Το επόμενο πρωί, προσθέτουμε τα υλικά της επικάλυψης και απολαμβάνουμε.

***ΜΕΙΓΜΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ:**

Φαγόπυρο, βρόμη, ηλιόσπορος, παπαρουσόσπορος, κεχρί, χαρουπόσκονη και λιναρόσπορος. Υπάρχουν και έτοιμα μείγματα στο εμπόριο ή αγοράζουμε μεμονωμένα τα υλικά και κάνουμε τη μίξη ανάλογα με τις προτιμήσεις μας.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Διατηρείται έως και δύο ημέρες στο ψυγείο, σε δοχείο που κλείνει αεροστεγώς.

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 471,20 kcal 23,56%	ΠΡΩΤΕΪΝΗ 10,65 γρ. 21,29%	ΥΔΑΤΑΝΘΡ. 62,09 γρ. 23,88%	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 9,61 γρ. 40,02%
ΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ 20,85 γρ. 29,78%	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ 2,19 γρ. 10,96%	ΣΙΔΗΡΟΣ 2,06 mg 14,71%	ΑΛΑΤΙ 0,38 γρ. 6,28%

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΣΧΟΛΙΟ

Δεν είναι ευρέως γνωστό, αλλά είναι πολύτιμο. Το φαγόπυρο αποδεδειγμένα αποτελεί ασπίδα για την καρδιά μας, ενώ, καθώς είναι γεμάτο αντιοξειδωτικά, καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες. Μεγάλη θρεπτική αξία έχει και η βρόμη, πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μαγγάνιο, σελήνιο, σίδηρο και άλλα πολύτιμα συστατικά. Το αποτέλεσμα απογειώνεται με τους θεραπευτικούς σπόρους και το σωτήριο κεχρί.

ΣΑΛΑΤΑ ΣΤΟ ΒΑΖΟ

Ένα νόστιμο και θρεπτικό γεύμα χωρίς περιττές θερμίδες

Χρόνος προετοιμασίας: 10'

Χρόνος μαγειρέματος: 10'

Βαθμός δυσκολίας: * * *



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

- 50 γρ. πλιγούρι
- ½ μέτριο καρότο
- ½ κίτρινη πιπεριά
- ½ κόκκινη πιπεριά
- 2 κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. λεμόνι
- Αλάτι, πιπέρι
- ½ κ.γ. μουστάρδα της αρεσκείας μας
- 1 κ.σ. σκόνη αμυγδάλου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το πλιγούρι με νερό σε αναλογία 1 προς 3, για 5 λεπτά. Το σουρώνουμε και, μόλις κρυσώσει, το μεταφέρουμε σε ένα γυάλινο βαζάκι. **Ανακατεύουμε** σε ένα μπολ το ελαιόλαδο, το λεμόνι, τη μουστάρδα, τη σκόνη αμυγδάλου, αλάτι και πιπέρι και περιχύνουμε με το μείγμα το πλιγούρι. **Κόβουμε** σε μικρούς κύβους τα λαχανικά και τα προσθέτουμε στη σαλάτα. **Κλείνουμε** το βάζο με το καπάκι του και το αφήνουμε στο ψυγείο μέχρι να το απολαύσουμε. Πριν το ανοίξουμε, το κουνάμε γερά, να ανακατευτούν τα υλικά μας.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Διατηρείται έως και δύο ημέρες στο ψυγείο, σε δοχείο που κλείνει αεροστεγώς.

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 357,95 kcal 17,90%	ΠΡΩΤΕΪΝΗ 3,20 γρ. 6,39%	ΥΔΑΤΑΝΘΡ. 21,43 γρ. 8,24%	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 4,05 γρ. 16,88%
ΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ 30,19 γρ. 43,12%	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ 6,24 γρ. 31,22%	ΣΙΔΗΡΟΣ 1,18 mg 8,42%	ΑΛΑΤΙ 0,35 γρ. 5,81%

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΣΧΟΛΙΟ

Μια σαλάτα χορταστική και απίστευτα θρεπτική. Το πλιγούρι, πλούσιο σε φυτικές ίνες, φροντίζει την υγεία του πεπτικού μας συστήματος, ενώ δημιουργεί ένα αίσθημα κορεσμού, που θα μας κόψει την πείνα. Οι πιπεριές ενισχύουν το ανοσοποιητικό με τη δύναμη της βιταμίνης C και το καρότο, γεμάτο καροτενοειδή, προφυλάσσει από διάφορες ασθένειες.

ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ & ΚΛΗΜΕΝΤΙΝΕΣ



**ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ
ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ**

Πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, τα χειμωνιάτικα μανταρίνια και οι αδελφές τους, οι κλημεντίνες, είναι εξίσου απολαυστικά τόσο όταν τα καταναλώνουμε μόνα τους όσο και όταν συμμετέχουν σε γλυκές και αλμυρές συνταγές. Κάποιοι λένε ότι είναι οι καρποί της τύχης και εμείς σας δίνουμε πέντε λόγους για να το πιστέψετε.

ΑΠΟ ΤΗ ΔΩΡΑ ΜΑΣΤΟΡΑ ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ & FOOD STYLING ΕΥΑ ΜΟΝΟΧΑΡΗ

Tip

Αυτό το δροσερό κέικ με το πλούσιο άρωμα εσπεριδοειδών είναι το ίδιο ακαταμάχητο όταν γίνεται με πορτοκάλι.



**ΖΟΥΜΕΡΟ ΚΕΪΚ
ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ**

Tip

Χάρη στην υψηλή διατροφική αξία των πολύτιμων υλικών του, ο νησίσσιμος χαλβάς δικαίως θεωρείται το παραδοσιακό μας *superfood*.



**ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ,
ΓΙΑΟΥΡΤΙ & ΜΕΛΙ**

ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ

Χρόνος προετοιμασίας: 15 ώρες
(+2 ώρες αναμονή)
Χρόνος μαγειρέματος: 1½ ώρα
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2 ΜΕΤΡΙΑ ΒΑΖΑ

- 1 κιλό ακέρωτα μανταρίνια
- 200 γρ. χυμό μανταρινιού φρεσκοστυμμένο
- 700 γρ. ζάχαρη
- 1 λοβό βανίλιας
- Λίγο χυμό λεμονιού φρεσκοστυμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα μανταρίνια σχολαστικά χωρίς να τα καθαρίσουμε ή να ξύσουμε τη φλούδα τους. Τα μεταφέρουμε σε κατσαρόλα, τα καλύπτουμε με καυτό νερό και τα βράζουμε για 20 λεπτά.

Αποσύρουμε το σκεύος από την εστία, στραγγίζουμε τα μανταρίνια και τα ρίχνουμε σε μια λεκάνη με κρύο νερό, όπου τα αφήνουμε για 2 ώρες, αλλάζοντας ενδιάμεσα το νερό 3-4 φορές για να ξεπικρίσουν.

Κόβουμε τα μανταρίνια με μαχαίρι οριζόντια στη μέση και αφαιρούμε τα κουκούτσια τους, αν έχουν. Τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με τη ζάχαρη και τα μεταφέρουμε σε δυνατή φωτιά για 15 λεπτά. Προσθέτουμε το χυμό μανταρινιού και το λοβό της βανίλιας ολόκληρο, αφού πρώτα τον χαράξουμε κατά μήκος.

Χαμηλώνουμε την ένταση της εστίας και βράζουμε το μείγμα για μία ώρα περίπου, μέχρι να δέσει. Αποσύρουμε τη μαρμελάδα από τη φωτιά, προσθέτουμε λίγο χυμό λεμονιού και τη μοιράζουμε σε αποστειρωμένα βάζα. Αναποδογυρίζουμε τα βάζα στον πάγκο της κουζίνας μέχρι να κρυώσουν και στη συνέχεια τα αποθηκεύουμε στο ντουλάπι. Από τη στιγμή που θα ανοίξουμε ένα βάζο μαρμελάδας, το διατηρούμε στο ψυγείο.

ΜΥΣΤΙΚΟ

- Δίνουμε επιπλέον άρωμα στη μαρμελάδα με μπαχαρικά, όπως η κανέλα, ο γλυκάνισος, το καρδάμωμο ή ό,τι άλλο μας αρέσει.

ΖΟΥΜΕΡΟ ΚΕΪΚ ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 50'
Χρόνος ψησίματος: 50'
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 8 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 4 μανταρίνια (300 γρ. περίπου) ακέρωτα
- 4 αβγά
- 240 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 170 γρ. αμυγδαλόψιχα χοντροσπασμένη
- 2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- ½ κ.γ. καρδάμωμο (προαιρετικά)
- 1 κάψουλα βανίλιας
- ¼ κ.γ. αλάτι
- Άχνη ζάχαρη για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τα μανταρίνια και τα βάζουμε ολόκληρα, με τη φλούδα τους, σε μια κατσαρόλα. Τα καλύπτουμε με νερό και τα βράζουμε για 30 λεπτά. Τα στραγγίζουμε, τα αφήνουμε να κρυώσουν και στη συνέχεια αφαιρούμε τα κουκούτσια και πολτοποιούμε τα φρούτα με τη φλούδα τους.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 175°C.

Χτυπάμε τα αβγά με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν και να αποκτήσουν κρεμώδη υφή. Προσθέτουμε το καρδάμωμο, τη βανίλια και το μπέικιν πάουντερ. Στη συνέχεια ενσωματώνουμε την αμυγδαλόψιχα, το αλεύρι, τα πολτοποιημένα μανταρίνια και το αλάτι, ανακατεύοντας με απαλές κινήσεις μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

Αδειάζουμε τη ζύμη σε ένα ταψί ή μια φόρμα με αποσπώμενη βάση 24 εκ. και ψήνουμε για 50 λεπτά, στους 175°C. Βγάζουμε το κέικ από το φούρνο και, μόλις κρυώσει καλά, το ξεφορμάρουμε σε πιατέλα και το πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη.

ΜΥΣΤΙΚΟ

- Μπορούμε να προσθέσουμε στη ζύμη μπαχαρικά της αρεσκείας μας και να ραντίσουμε το κέικ με ανθόνερο πριν το αχνίσουμε.

ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ & ΜΕΛΙ

Χρόνος προετοιμασίας: 40'
Χρόνος μαγειρέματος: 30'
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6-8 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΓΙΑ ΤΟ ΧΑΛΒΑ

- 300 γρ. χοντρό σιμιγδάλι
- 80 γρ. ελαφρύ ε.π. ελαιόλαδο
- 200 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
- 50 γρ. σταφίδα
- 1 κ.σ. ξύσμα μανταρίνι

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

- 350 γρ. μέλι
- 400 γρ. νερό
- 200 γρ. χυμό μανταρινιού
- 1 ξυλάκι κανέλα
- 1-2 φλούδες μανταρινιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με βαρύ πάτο το ελαιόλαδο και καβουρντίζουμε το σιμιγδάλι σε χαμηλή φωτιά για περίπου 20 λεπτά.

Παράλληλα ζεσταίνουμε σε ένα κατσαρολάκι το νερό για το σιρόπι. Προσθέτουμε το χυμό, το μέλι, την κανέλα και τις φλούδες από το μανταρίνι και σιγοβράζουμε 5 λεπτά.

Όταν το σιμιγδάλι πάρει χρυσαφί χρώμα, ρίχνουμε στην κατσαρόλα τη σταφίδα, το γιαούρτι, το ξύσμα και το σιρόπι, με προσοχή όμως γιατί θα κοχλάσει το μείγμα.

Ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πήξει ο χαλβάς. Στη συνέχεια τον αδειάζουμε σε φόρμα ή τον μοιράζουμε σε ατομικά φορμάκια. Αφήνουμε το χαλβά να κρυώσει καλά πριν τον ξεφορμάρουμε και τον σερβίρουμε.

ΜΥΣΤΙΚΟ

- Εμπλουτίσουμε το χαλβά με κουκουνάρι ή όποιον άλλο ξηρό καρπό προτιμάμε.



**ΡΕΒΙΘΑΔΑ
ΜΕ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ
& ΠΡΑΣΟ**

ΡΕΒΙΘΑΔΑ ΜΕ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ & ΠΡΑΣΟ

Χρόνος προετοιμασίας: 10'
Χρόνος ψησίματος: 3 ώρες
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 500 γρ. ρεβίθια μουλιασμένα για 8 ώρες
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 πράσα σε ροδέλες
- 1 καρότο σε κύβους
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κ.γ. θυμάρι
- 150 γρ. ε.π. ελαιόλαδο
- 2-3 μανταρίνια κομμένα στη μέση
- Χυμό από 3 μανταρίνια
- Χυμό από 2 λεμόνια
- Αλάτι
- Πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλένουμε τα ρεβίθια και τα βάζουμε σε πυρίμαχο σκεύος ή σε γάστρα με καπάκι. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το πράσο, το καρότο, τη δάφνη, τα μανταρίνια, το χυμό μανταρινιού, το θυμάρι,

το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε να μοιραστούν ομοιόμορφα τα υλικά.

Συμπληρώνουμε χλιαρό νερό ίσα που να σκεπάζει τα ρεβίθια και ψήνουμε το φαγητό με κλειστό σκεύος σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170°C, για 3-3½ ώρες. Μόλις βγάλουμε τα ρεβίθια από το φούρνο, τα περιχύνουμε με το χυμό λεμονιού και σερβίρουμε.

ΜΥΣΤΙΚΑ

- Ο χρόνος ψησίματος εξαρτάται από τα ρεβίθια.
- Μπορούμε να μαγειρέψουμε τη ρεβιθάδα με χταπόδι που έχουμε βράσει όμως πρώτα.

ΨΑΡΙ ΔΧΝΙΣΤΟ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟΡΙΖΑ, ΚΑΠΑΡΗ & ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ

Χρόνος προετοιμασίας: 10'
Χρόνος ψησίματος: 45'
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 1 φαγκρί (1½ κιλό περίπου)

- 50 γρ. ε.π. ελαιόλαδο
- 500 γρ. μαραθόριζα σε φέτες
- 150 γρ. χυμό μανταρίνι
- 100 γρ. λευκό κρασί
- 1 κ.σ. κάπαρη
- 1 κ.σ. απαλή μουστάρδα
- 2 κλωναράκια φρέσκο θυμάρι
- Χοντρό αλάτι
- Πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Αλατοπιπερώνουμε το φαγκρί εξωτερικά και εσωτερικά και βάζουμε στην κοιλιά του το θυμάρι. Στρώνουμε σε ένα στενό ταψί τις φέτες της μαραθόριζας και ακουμπάμε επάνω το ψάρι.

Αναμειγνύουμε καλά σε ένα μπολ τη μουστάρδα, το κρασί, το ελαιόλαδο, το χυμό, την κάπαρη, αλάτι και πιπέρι και περιχύνουμε το φαγκρί. Σκεπάζουμε το ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε για 45 λεπτά. Σερβίρουμε το φαγητό μόλις το βγάλουμε από το φούρνο.

ΜΥΣΤΙΚΟ

- Αντικαθιστούμε το φαγκρί με οποιοδήποτε άλλο μεγάλο ψάρι.

ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΜΕ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ & ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Χρόνος ψησίματος: 5'
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΒΑΖΟ

- 4-6 ακέρωτα μανταρίνια
- 300 γρ. κονιάκ ή ρούμι
- 1 ξύλο κανέλας
- 1 λοβό βανίλιας σκισμένο στη μέση
- Αστεροειδή γλυκάνισο
- 4-5 σποράκια καρδάμωμο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τα μανταρίνια και χαράζουμε ένα σταυρό στη βάση τους. Τα βάζουμε ολόκληρα με τη φλούδα τους σε αποστειρωμένο βάζο πιέζοντάς τα ελαφρώς μεταξύ τους. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά της επιλογής μας και απογεμίζουμε το βάζο με το ποτό.

Το κλείνουμε και το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για 15 ημέρες.

Χρησιμοποιούμε το εκχύλισμα για να αρωματίσουμε τα γλυκά, τα ροφήματα, τα κοκτέιλ ή τις μαρινάδες μας.

**ΨΑΡΙ ΑΧΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΜΑΡΑΘΟΡΙΖΑ,
ΚΑΠΑΡΗ & ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ**



ΑΓΝΩΣΤΗ ΕΛΛΑΔΑ

ΧΑΡΟΥΠΙ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ο Κώστας Καράτζης έχει τις χούφτες του γεμάτες με λοβούς χαρουπιού, που μόλις μάζεψε από τα δέντρα της φυτείας του στο Μελιδοχώρι της Κρήτης. Το αδρό χαμόγελο που διαγράφεται στα χείλη του μαρτυρά όχι μόνο αγάπη, αλλά και υπερηφάνεια για τον ιδιαίτερο αυτό καρπό.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΑΒΕΛΛΑ ΖΑΜΠΕΤΑΚΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΑΤΖΗΩΑΝΝΟΥ



Ο Κώστας Καράτζης έχει φυτέψει χιλιάδες χαρουπιές στην Κρήτη και διατηρεί τη φυτεία του στο Μελιδοχώρι Ηρακλείου.

Το πρώτο μυστικό που μας αποκαλύπτει ο κύριος Κώστας σχετικά με το χαρούπι είναι ότι υπάρχουν πολλές διαφορετικές ποικιλίες –ή κλώνοι, αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε την επιστημονική τους ονομασία– και ότι καθεμία από αυτές έχει τα δικά της γευστικά χαρακτηριστικά. Στο παρελθόν, οι περισσότεροι Κρητικοί είχαν ταυτίσει το χαρούπι με τη βαριά οσμή μιας συγκεκριμένης ποικιλίας και το χρησιμοποιούσαν κυρίως ως ζωοτροφή. Κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, βέβαια, το χαρούπι αποτέλεσε μια από τις θρεπτικές τροφές χάρη στις οποίες επιβίωσαν πολλές οικογένειες, αλλά ούτε αυτή η ανάμνηση κάνει τη γεύση του πιο ευχάριστη – μάλλον το αντίθετο. Οι σύγχρονες διατροφικές αναλύσεις μάς καλούν, σε κάθε περίπτωση, να αναθεωρήσουμε.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΕΙΞΗ ΠΟΛΛΩΝ ΚΑΡΑΤΙΩΝ

Σπάζω στα δύο τον καφετί λοβό χαρουπιού που μου δίνει να δοκιμάσω ο κύριος Κώστας και διαγκώνω προσεκτικά ένα κομμάτι. Νιώθω να ρέει ένα μελάτο σιρόπι και αντιλαμβάνομαι το λόγο για τον οποίο ο έμπειρος καλλιεργητής δείχνει προτίμηση στην ποικιλία της Τηλγυρίας, που ήρθε από την Κύπρο πριν από αρκετές δεκαετίες και εγκλιματίστηκε άριστα στην Κρήτη. Τόσο η γεύση όσο και η μυρωδιά του χαρουπιού αυτού είναι ήπιες, ενώ η μεγάλή του περιεκτικότητα σε χυμούς το καθιστά ιδανικό για την παρασκευή χαρουπόμελου. Απομακρύνω τα σπόρια από το εσωτερικό του κερατοειδούς καρπού και διαγράφω άλλον ένα μύθο σχετικά με το χαρούπι. Μπορεί μιν οι σπόροι να χρησιμοποιήθηκαν στο παρελθόν ως μονάδα μέτρησης και να οφείλεται σε αυτούς η λέξη καράτι, αλλά στην πραγματικότητα δεν έχουν σταθερό βάρος – τουλάχιστον όχι σε επίπεδο γραμμαρίου. Είναι ωστόσο πολύ πλούσιοι σε ωφέλιμα συστατικά και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο κύριος Κώστας επιλέγει να τους ενσωματώνει στο χαρουπόμελο, αντί να τους εμπορεύεται ξεχωριστά. Ο σπόρος του χαρουπιού έχει αποκτήσει απρόσμενα υψηλή αξία, λόγω της χρήσης του στις βιομηχανίες φαρμάκων και τροφίμων. Γύρω του έχει στηθεί ένα άτυπο χρηματιστήριο, με τις τιμές να ανεβοκατεβαίνουν δραματικά από χρονιά σε χρονιά. Υπάρχουν όμως, ευτυχώς, και εκείνοι που προτιμούν να τον αντιμετωπίζουν ως τροφή υψηλής διατροφικής αξίας παρά σαν «χρηματιστηριακό» προϊόν.

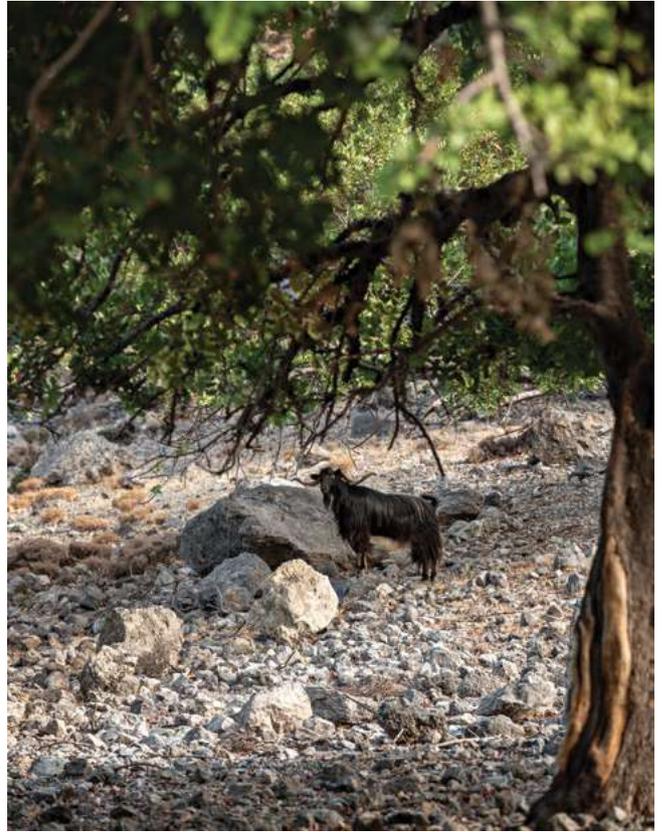
Βοηθώ τον κύριο Κώστα να απλώσει το πανί γύρω από τον κορμό μιας χαρουπιάς ώστε να συλλέξουμε τους καρπούς της. Εκείνος, χρησιμοποιεί ένα κομμάτι ξύλου σαν ραβδιστήρι και χτυπά τα κλαδιά του δέντρου, κάνοντας τους ώριμους καρπούς να πέσουν κάτω. Το ράβδισμα αυτό γίνεται με προσοχή, ώστε να μην τραυματιστούν τα άνθη που έχουν ήδη ξε-

προβάλει σηματοδοτώντας την έναρξη του κύκλου της επόμενης καρποφορίας. Μέσα σε λίγα λεπτά, το πανί γεμίζει με λοβούς και το αδειάζουμε σε μια κλούβα. Το ίδιο κάνουν και δύο μικρές ομάδες φοιτητών πανεπιστημίων της Κρήτης που έχουν έρθει μαζί με τους καθηγητές τους για να συμμετάσχουν στη συγκομιδή του χαρουπιού και να καταγράψουν την απόδοση συγκεκριμένων δέντρων που παρακολουθούν σε ετήσια βάση, στο πλαίσιο ερευνητικού προγράμματος. Αφού στοιβάσουμε τους καρπούς στην κλούβα, είναι ώρα να δοκιμάσουμε άλλο ένα χαρούπι, από δέντρο που προήλθε από την περιοχή του Ζαρού. Η ποικιλία αυτή δίνει λιγότερους χυμούς, αλλά καρποφορεί κάθε χρόνο. Κοινό γνώρισμα όλων των ειδών είναι η μεγάλη τους περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Το χαρούπι περιέχει τριπλάσια ποσότητα ασβεστίου από το γάλα, καθώς και μια σειρά βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Συμβάλλει στη μείωση της κακής χοληστερίνης, στην καλή λειτουργία του εντέρου και στη ρύθμιση των επιπέδων των σακχάρων του αίματος.

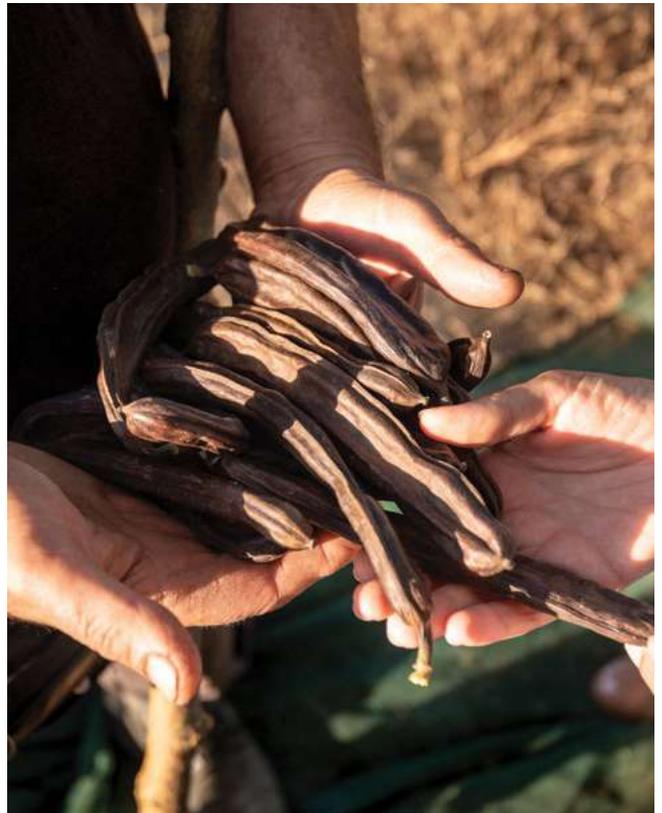
ΕΝΑ ΚΑΖΑΝΙ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΛΑΣ

Μια συμπυκνωμένη δόση των ωφέλιμων ιδιοτήτων του χαρουπιού προσφέρει το χαρουπόμελο, που δεν είναι τίποτα άλλο από το φυσικό εκχύλισμα των λοβών του. Ο κύριος Κώστας σπάει τα χαρουπία σε κομμάτια και τα μουλιάζει σε νερό για τέσσερις ημέρες. Στη συνέχεια, απομακρύνει από το εκχύλισμα τα στερεά στοιχεία και βράζει το υγρό σε ανοξείδωτο καζάνι για δεκατέσσερις ώρες περίπου, τροφοδοτώντας συνεχώς τη φωτιά με ξύλα. Κάθε τόσο, το αναδεύει με μια γιγαντιαία φυσική κουτάλα, φτιαγμένη από την ξυλώδη βάση του φύλλου του φοίνικα. Το πιο εντυπωσιακό στάδιο της διαδικασίας είναι οπωσδήποτε το τελικό. Τότε, καθώς το πηχτό υγρό αφρίζει, το χρώμα και η μυρωδιά του θυμίζουν καραμέλα. Ο κύριος Κώστας με παροτρύνει να κάνω εισπνοές πάνω από το καζάνι, καθώς το χαρουπόμελο έχει και αντιμικροβιακές ιδιότητες που ωφελούν το ανώτερο αναπνευστικό σύστημα. Απολαμβάνω το καραμελένιο άρωμα και, στη συνέχεια, δοκιμάζω τις παχύρρευστες σταγόνες που αφήνει να στάξουν από τον αναδευτήρα στη ράχη της παλάμης μου. Ο κύριος Κώστας παρατηρεί προσεκτικά τη ροή των «δακρύων» αυτών, ώστε να αποτιμήσει αν έχει αποκτήσει την επιθυμητή πυκνότητα. Κι αφού έρθει η ώρα να σβήσει τη φωτιά, μας σερβίρει από ένα σφηνάκι γεμάτο ζεστό αρωματικό χαρουπόμελο. Ο ίδιος το θεωρεί εξαιρετικό δυναμωτικό και τονωτικό της υγείας και φροντίζει να παίρνει τη δόση του κάθε μέρα.

Το χαρούπι περιέχει τριπλάσια ποσότητα ασβεστίου από το γάλα, συμβάλλει στη μείωση της κακής χοληστερίνης, στην καλή λειτουργία του εντέρου και στη ρύθμιση των επιπέδων των σακχάρων του αίματος.



Με το ράβδισμα των κλαδιών, οι λοβοί του χαρουπιού πέφτουν στο δίχτυ και συλλέγονται για να καταναλωθούν αυτούσιοι, ως αλεύρι ή χαρουπόμελο. Η γλυκιά τους γεύση προσελκύει βέβαια και τετράποδους ενδιαφερόμενους.





Το φυσικό χαρουπόδασος των Αστερουσίων είναι ένα από τα μεγαλύτερα της Μεσογείου.



Τοποθετώντας τους
λοβούς του χαρουπιού
σε κλούβες.



Αφού σκεπάσει το καζάνι, συναντιόμαστε κάτω από μια γιγαντιαία βελανιδιά και απολαμβάνουμε το τραπέζι που έχει ετοιμάσει για εμάς ο οικοδεσπότης. Του ευχόμαστε να ολοκληρωθεί καλά η συγκομιδή και τσουγκρίζουμε σφηνάκια γεμάτα χαρουπορακή.

ΠΑΙΞΙΜΑΔΙ ΧΑΡΟΥΠΙΟΥ ΣΤΟΝ ΞΥΛΟΦΟΥΡΝΟ

Στην παρέα μας την επόμενη ημέρα προστίθεται η 90χρονη κυρία Στελίνα, η οποία καταφθάνει εξοπλισμένη με την ξύλινη πινακωτή της για να ζυμώσει χαρουπόψωμο. Την παρατηρώ να σταυρώνει τα υλικά μέσα στη σκάφη και μετά να πθασεύει με άνεση τρία κιλά αλεύρων. Όταν ολοκληρώσει το ζύμωμα, ανάβει τη φωτιά στον ξυλόφουρνο ώστε να πυρώσουν τα τούβλα και να έρθουν στη σωστή θερμοκρασία. Παράλληλα, μου μιλά για τις εποχές που ο ξυλόφουρνος έψηνε σε εβδομαδιαία βάση και το βλέμμα μας ξανοίγεται στις κυματιστές πλαγιές γύρω από το αγρόκτημα, στις καλλιέργειες και στα μικρά χωριά. Με βάση την εμπειρία της, η κυρία Στελίνα γνωρίζει ακριβώς πότε είναι η ώρα να φουρνίσει και να ξεφουρνίσει τα καρβέλια και κινείται τόσο σβέλτα που ο βιντεογράφος της ομάδας μας της ζητά

Βοηθώ τον κύριο Κώστα να απλώσει το πανί γύρω από τον κορμό μιας χαρουπιάς ώστε να συλλέξουμε τους καρπούς της. Μέσα σε λίγα λεπτά, το πανί γεμίζει με λοβούς και το αδειάζουμε σε μια κλούβα.



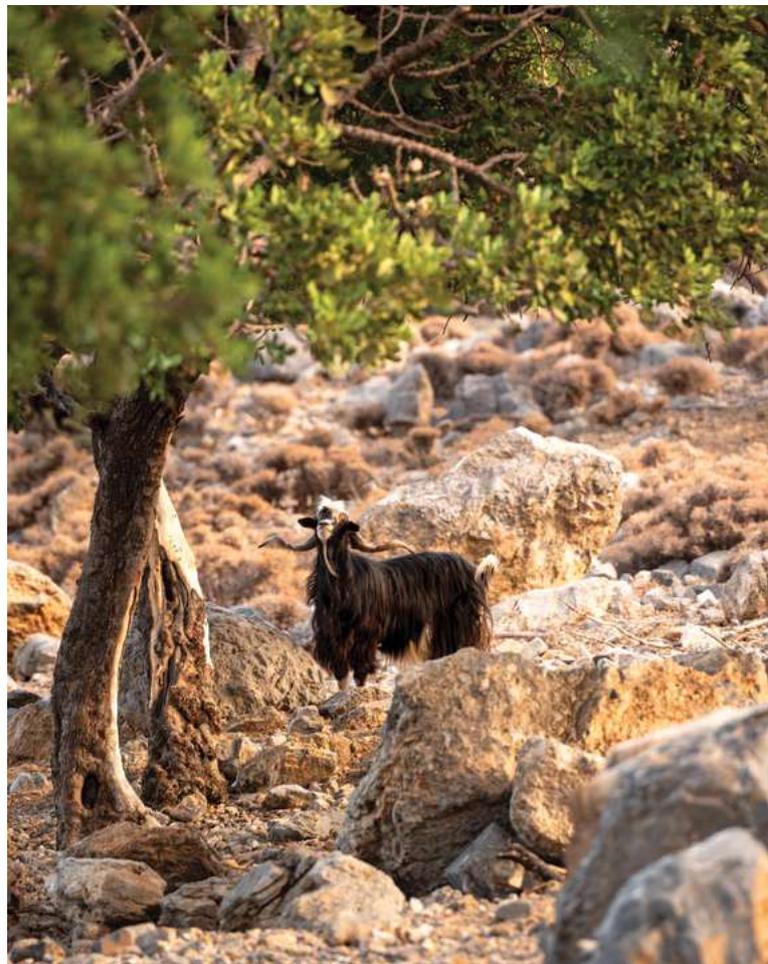
να ρίξει, αν γίνεται, λίγο την ταχύτητά της ώστε να την προλαβαίνει ο φακός! Εκείνη του σκάει ένα χαμόγελο και παρατάσσει μια φρεσκοψημένη στρατιά από μοσχοβολιστά χαρουπόψωμα στον ξύλινο πάγκο. Παρά τις αρκετές ώρες κοπιαστικής δουλειάς που έχουν προηγηθεί, συνεχίζει ακάθεκτη μέχρι να ολοκληρώσει το έργο της. Μου προσφέρει μια φέτα για να δοκιμάσω και ξεκινά να χαράσσει τα καρβέλια περιμετρικά και να τα «σπάει» σε φέτες, αποφεύγοντας να βυθίσει το μαχαίρι στο εσωτερικό τους. Όσο λιγότερο πιεστεί η ψίχα τόσο πιο αφράτα θα γίνουν τα παξιμάδια. Αφού φουρνίσει και την τελευταία φέτα ψωμιού, γυρνά αφηνδιαστικά προς το μέρος μου και μου φιλά το χέρι. Φαντάζομαι ότι το κάνει από τη χαρά της που μοιραζόμαστε αυτή την εμπειρία, αλλά ντρέπομαι που δεν φίλησα εγώ το δικό της χέρι...



Το χαρουπόμελο του Κώστα Καράτζη φέρει την επωνυμία «Χαρουπόμελο Καστριώτη», λόγω της ονομασίας του γειτονικού βουνού, και διατίθεται απευθείας από τον παραγωγό. Η φυτεία είναι επισκέψιμη κατόπιν συνεννόησης (Τ/6988-548556). Ευχαριστούμε το Inotropes Boutique Hotel για τη φιλοξενία (Τ/6973-400064, info@inotropes.gr).



Άγριες χαρουπιές των Αστερουσίων που επιβιώνουν κάτω από έντονη ζέση και ξηρασία. Το τυρί που ωριμάζει μέσα σε χαρουπόμελο είναι μία από τις λιχουδιές που φτιάχνει για τους φίλους του ο Κώστας Καράτζης. Τα στοιχεία της άγριας φύσης του κρητικού Νότου. Απέναντι σελίδα: Η κυρία Στελίνα Καράτζη φτιάχνει χαρουπόψωμο το οποίο κόβει σε φέτες και φουρνίζει για δεύτερη φορά για να έχει σπιτικό παξιμάδι. Ένα ζεστό και ευεργετικό σφηνάκι χαρουπόμελο που μόλις βγήκε από το καζάνι.



ΣΑΛΑΤΕΣ ΜΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ SUPERFOODS

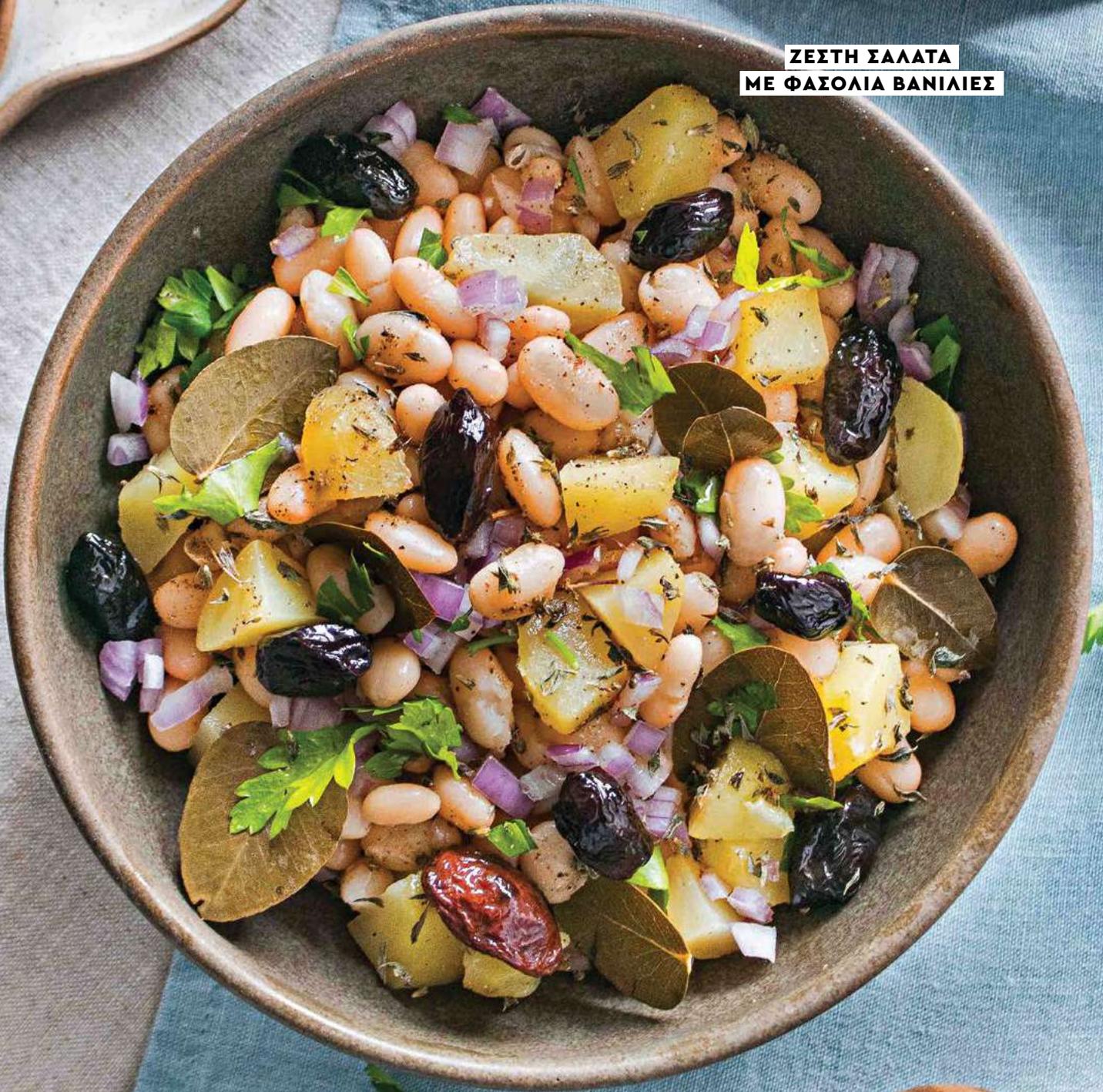


ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΑ

Φτιαγμένες με εποχικά λαχανικά και φρούτα και εμπλουτισμένες με ελληνικές υπερτροφές, οι σαλάτες που σας προτείνουμε είναι ένας έξυπνος και νόστιμος τρόπος για να απαλλαγείτε από τις τοξίνες και να ξαναβρείτε τη γραμμή σας.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΔΩΡΙΘΗ FOOD STYLING & ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΕΥΑ ΜΟΝΟΧΑΡΗ

**ΖΕΣΤΗ ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ ΒΑΝΙΛΙΕΣ**



**ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
ΚΟΤΣΑΝΙ ΜΠΡΟΚΟΛΟΥ**



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΔΑ ΦΡΟΥΤΑ & ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 15'

Βαθμός δυσκολίας: ***

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΑΤΟΜΑ

- 4-5 μεγάλα φύλλα λαχανίδας (kale)
- 200 γρ. μπρόκολο σε φουντίτσες
- 1 πορτοκάλι φιλεταρισμένο
- 1 ξινόμηλο σε μικρούς κύβους
- 3-4 μικρά ραπανάκια σε λεπτές φέτες
- 2 κ.σ. μαύρη σταφίδα
- 2 κ.σ. καρυδόψιχα χοντροκομμένη
- 1-2 φρέσκα κρεμμυδάκια σε λεπτές ροδέλες

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ

- 30 ml χυμό πορτοκαλιού
- 2 κ.γ. λευκό ξίδι
- 1 κ.γ. μουστάρδα Dijon
- 3-4 στήμονες κρόκου Κοζάνης
- 1 κ.γ. μέλι
- 60 ml ε.π. ελαιόλαδο
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζουμε πρώτα το ντρέσινγκ:

Ανακατεύουμε σε ένα μικρό μπολ το χυμό πορτοκαλιού με τη μουστάρδα, το ξίδι και το μέλι, μέχρι να ομογενοποιηθούν. Ρίχνουμε τον κρόκο Κοζάνης και το αλάτι και στη συνέχεια το ελαιόλαδο, σιγά σιγά και σε ροή κλωστής, χτυπώντας ταυτόχρονα το μείγμα με σύρμα, μέχρι να δέσει.

Ζεματίζουμε το μπρόκολο σε καυτό αλατισμένο νερό για 3-5 λεπτά και στη συνέχεια το ρίχνουμε κατευθείαν σε μπολ με νερό και πάγο, για να σταματήσουμε το βρασμό και να διατηρήσει το ζωντανό χρώμα του. Το σουρώνουμε.

Πλένουμε καλά τα φύλλα της λαχανίδας και τα αφήνουμε να στεγνώσουν. Κατόπιν τα ψιλοκόβουμε, αφαιρώντας το κεντρικό κοτσάνι τους. Τα μεταφέρουμε σε μεγάλο μπολ.

Ρίχνουμε στο μπολ με τη λαχανίδα το ξινόμηλο, τα ραπανάκια, τη σταφίδα, την καρυδόψιχα, το στραγγισμένο μπρόκολο και το κρεμμυδάκι. Περιχύνουμε τα υλικά με λίγο ντρέσινγκ και ανακατεύουμε.

Σερβίρουμε τη σαλάτα σε πιατέλα, γαρνίρουμε με τα φιλέτα πορτοκαλιού και περιχύνουμε με το υπόλοιπο ντρέσινγκ.

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 169,11 kcal 8,46%	ΠΡΩΤΕΪΝΗ 2,08 γρ. 4,15%	ΥΔΑΤΑΝΘΡ. 15,44 γρ. 5,94%	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 2,96 γρ. 12,34%
ΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ 11,35 γρ. 16,22%	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ 1,65 γρ. 8,25%	ΣΙΔΗΡΟΣ 0,72 mg 5,17%	ΑΛΑΤΙ 0,08 γρ. 1,25%

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΣΧΟΛΙΟ

Η πράσινη και αγαπημένη λαχανίδα περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Κ αλλά και Α, C, Β6, φυλλικό οξύ και μαγγάνιο. Μεγάλη είναι και η θρεπτική αξία της κορινθιακής σταφίδας, που θεωρείται ένα από τα ελληνικά superfoods. Επιπλέον έχει αντικαρκινική δράση και συμβάλλει στη μείωση της χοληστερίνης.

ΖΕΣΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ ΒΑΝΙΛΙΕΣ & ΒΡΑΣΤΗ ΠΑΤΑΤΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 60'

Βαθμός δυσκολίας: ***

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 150 γρ. φασόλια βανίλιες Φενεού
- 2 μεσαίες πατάτες
- 6-7 ελιές θρούμπες
- 1-2 κ.σ. μικρά καπαρόφυλλα στραγγισμένα
- 1 μικρό κρεμμύδι σε καρέ
- 2 κ.σ. φύλλα μαϊντανού χοντροκομμένα
- 1 κ.γ. αποξηραμένη άγρια ρίγανη τριμμένη
- 4 κ.σ. αγουρέλαιο
- 2 κ.γ. κόκκινο ξίδι
- Ανθό αλατιού (αφράλα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα φασόλια σε άφθονο νερό μέχρι να μαλακώσουν, για περίπου 60 λεπτά, αναλόγως τα φασόλια. Τα τελευταία 5 λεπτά του βρασμού, προσθέτουμε αλάτι. Τα σουρώνουμε.

Παράλληλα, βράζουμε σε μια άλλη κατσαρόλα τις πατάτες ολόκληρες, με τη φλούδα τους –αφού πρώτα τις πλύνουμε καλά– μέχρι να μαλακώσουν, για περίπου 35 λεπτά. Τις αφήνουμε για 5 λεπτά να κρυώσουν ώστε να μπορούμε να τις πιάσουμε και στη συνέχεια τις ξεφλουδίζουμε όσο είναι ακόμη ζεστές. Τις κόβουμε σε κομμάτια 3-4 εκ.

Μεταφέρουμε τις πατάτες σε ένα μπολ μαζί με τα φασόλια, το μαϊντανό, τη ρίγανη και το κρεμμύδι και ανακατεύουμε με το ξίδι και λίγο αλάτι. Προσθέτουμε τα καπαρόφυλλα και τις ελιές και σερβίρουμε σε πιατέλα. Περιχύνουμε με το αγουρέλαιο και διακοσμούμε, αν θέλουμε, με φύλλα κάπαρης.

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 100,43 kcal 5,02%	ΠΡΩΤΕΪΝΗ 2,63 γρ. 5,25%	ΥΔΑΤΑΝΘΡ. 17,60 γρ. 6,77%	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 2,91 γρ. 12,13%
ΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ 16,66 γρ. 23,80%	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ 2,95 γρ. 14,76%	ΣΙΔΗΡΟΣ 1,42 mg 10,14%	ΑΛΑΤΙ 0,65 γρ. 0,75%

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΣΧΟΛΙΟ

Τα γλυκά φασόλια βανίλιες με τη βαθιά γεύση περιέχουν μεγάλη ποσότητα πρωτεΐνης, αμύλου και σιδήρου, ενώ είναι πλούσια σε πολυακόρεστα, φολικό οξύ, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά. Πολύ χαμηλά στους δείκτες της χοληστερόλης, είναι ιδανικά για την ενίσχυση της καλής λειτουργίας της καρδιάς. Πολύτιμες για την καρδιά είναι και οι ελιές καθώς περιέχουν βιταμίνες E & A.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΤΣΑΝΙ ΜΠΡΟΚΟΛΟΥ, ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ & ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 15'

Βαθμός δυσκολίας: ***

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΑΤΟΜΑ

- 150 γρ. καστανό ρύζι
- 1 κοτσάνι από ένα μέτριο προς μεγάλο μπρόκολο τριμμένο
- 2 μεγάλα καρότα τριμμένα
- 250 γρ. σελινορίζα τριμμένη
- 2-3 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 ρόδι καθαρισμένο
- 4-5 αποξηραμένα σύκα ψιλοκομμένα
- 80 γρ. αμύγδαλα άσπρα καβουρντισμένα και χοντροκομμένα
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2 κ.σ. λιναρόσπορο
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ

- 50 ml μηλόξιδο
- 100 ml ε.π. ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι



**ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΜΥΡΩΝΙΑ**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΥΡΩΝΙΑ, ΛΩΤΟ ΚΑΙ ΙΠΠΟΦΑΕΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 15'
Βαθμός δυσκολίας: ***

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΑΤΟΜΑ

- 200 γρ. ανάμεικτα σαλατικά (ρόκα, σπανάκι, φύλλα μουστάρδας) πλυμένα και καλά στεγνωμένα
- 1 μηλολωτό καθαρισμένο και κομμένο σε μικρά καρέ
- ½ φλιτζ. φύλλα από μυρώνια (καθαρισμένα από το κοτσάνι)
- 2 κ.σ. αποξηραμένο ιπποφαές
- 2 κ.σ. ωμό κολοκυθόσπορο
- 1 κ.σ. νωπή γύρη
- Ξύσμα από ένα ακέρωτο λεμόνι

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ

- 30 ml χυμό λεμονιού
- 1 κ.γ. σκόνη μουστάρδας
- 3 κ.γ. μέλι
- 60 ml ε.π. ελαιόλαδο
- Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε σε μπολ το χυμό με τη μουστάρδα και το μέλι. Ενσωματώνουμε το ελαιόλαδο, χτυπώντας με σύρμα. Προσθέτουμε αλάτι κατά βούληση. **Αδειάζουμε τα σαλατικά** σε μπολ. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα συστατικά, το ξύσμα λεμονιού και τη μισή ποσότητα ντρέσινγκ. Ανακατεύουμε απαλά και μεταφέρουμε τη σαλάτα σε πιατέλα. Περιχύνουμε με λίγο ντρέσινγκ ακόμα, πασπαλίζουμε με γύρη και σερβίρουμε.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το ρύζι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας του. Το σουρώνουμε και το αφήνουμε λίγο να κρυώσει.

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ την τριμμένη σελινόριζα, το καρότο, το μπρόκολο, το χυμό λεμονιού και λίγο αλάτι και τα αφήνουμε για 10-15 λεπτά στο ψυγείο, μέχρι να έρθει το ρύζι σε θερμοκρασία δωματίου.

Προσθέτουμε στα τριμμένα λαχανικά το ρόδι, τα σύκα, τα αμύγδαλα, το κρεμμυδάκι, το λιναρόσπορο, τον άνηθο και το ρύζι.

Αναμιγνύουμε σε ένα μπολ τα υλικά του ντρέσινγκ και περιχύνουμε τη σαλάτα. Ανακατεύουμε απαλά να πάει παντού και σερβίρουμε.

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 355 kcal 17,75%	ΠΡΩΤΕΪΝΗ 6,16 γρ. 12,32%	ΥΔΑΤΑΝΘΡ. 29,27 γρ. 11,26%	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 6,77 γρ. 28,19%
ΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ 25,02 γρ. 35,74%	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ 3,25 γρ. 16,27%	ΣΙΔΗΡΟΣ 1,68 mg 12,02%	ΑΛΑΤΙ 0,28 γρ. 4,74%

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΣΧΟΛΙΟ

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του λιναρόσπορου είναι η υψηλή περιεκτικότητα σε καλά Ω-3 λιπαρά οξέα, με αποδεδειγμένα αντιφλεγμονώδη δράση και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Πλούσιος σε μαγνήσιο, φώσφορο, χαλκό και φυτικές ίνες, προστατεύει μοναδικά τον οργανισμό μας.

ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 168,43 kcal 8,42%	ΠΡΩΤΕΪΝΗ 2,77 γρ. 5,54%	ΥΔΑΤΑΝΘΡ. 14,07 γρ. 5,41%	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ 1,77 γρ. 7,36%
ΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ 12,02 γρ. 17,18%	ΚΟΡ. ΛΙΠΑΡΑ 1,91 γρ. 9,56%	ΣΙΔΗΡΟΣ 0,83 mg 5,91%	ΑΛΑΤΙ 0,10 γρ. 1,59%

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΣΧΟΛΙΟ

Με έντονη γεύση, τα μυρώνια, θεωρούνται θεραπευτικά από τους αρχαίους χρόνους, καθώς τα χρησιμοποιούσαν τόσο για την αντιμετώπιση κρυολογημάτων όσο και για τις στομαχικές διαταραχές. Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, φλαβονοειδή και ανόργανα συστατικά.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024

ΣΥΝΤΑΓΟΛΟΓΙΟ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΚΟΥζίνα



ΣΥΝΤΑΓΕΣ **ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΔΩΡΙΘΗ, ΤΙΜΟΣ ΖΑΧΑΡΑΤΟΣ, ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ, ΙΩΑΝΝΑ ΣΤΑΜΟΥΛΟΥ, ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ** ΟΙΝΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ **ΑΓΓΕΛΟΣ ΔΑΜΟΥΛΙΑΝΟΣ** ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ **ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ** ΒΟΗΘΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΥ **ΣΗΛΙΑ ΕΛΜΑΤΖΙΟΓΛΟΥ** ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΕΙΚΟΝΑΣ **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΕΤΡΟΥΤΣΟΥ** FOOD & PROPS STYLIST **OLIVIA ARTEMIS WEBB** FOOD STYLIST ASSISTANTS **ZINA SARRIS, ΘΗΛΕΜΑΧΟΣ ΤΣΩΛΗΣ** PROPS STYLIST ASSISTANT **ΜΑΡΙΑ ΓΙΑΝΝΟΥΡΑΚΟΥ**

ΣΑΛΑΤΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΔΩΡΙΤΗ, ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ
ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ
& ΓΛΥΚΟΪΝΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ

Πιάτο σούπας,
Παρουσίαση.



Πιατάκι φύλλο,
Studio Kosta
Boda Illum.
Κεραμικό πιάτο
σαλάτας, Soul Studio.

**ΨΗΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ
ΜΕ ΡΟΚΑ & ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΜΕ
ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΑΙΓΙΝΗΣ**



ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ & ΓΛΥΚΟΞΙΝΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ

Χρόνος προετοιμασίας: 10'
Χρόνος ψησίματος: 15'
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2-3 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 500 γρ. μανιτάρια πλευρώτους
 - 2 σκελίδες σκόρδο σε φέτες
 - 2 κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο
 - 1 κλωναράκι φρέσκο θυμάρι
 - Αλάτι, πιπέρι
 - 1 καυτερή πιπεριά (προαιρετικά)
 - Λίγο μαϊντανό (φύλλα)
 - Λίγο σχοινόπρασο ψιλοκομμένο
 - 1 φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
- ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ**
- ¼ φλιτζ. ε.π. ελαιόλαδο
 - ½ λεμόνι, ξύσμα και χυμό
 - 1 κ.σ. μουστάρδα
 - 1 κ.γ. μέλι
 - 1 κ.σ. ξίδι βαλσαμικό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα μανιτάρια με νωπή πετσέτα και κόβουμε τις άκρες τους. Τα ξεχωρίζουμε και τα απλώνουμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί, φροντίζοντας μην καλύπτει το ένα το άλλο.

Αναμειγνύουμε το ελαιόλαδο, το σκόρδο, αλάτι και πιπέρι και αλείφουμε με το μείγμα τα πλευρώτους. Τα πασπαλίζουμε με το θυμάρι και την καυτερή πιπεριά. Τα ψήνουμε στην πάνω σχάρα του φούρνου, σε πολύ δυνατό αγκριλ, για περίπου 7 λεπτά, ή στον αέρα, στους 200°C, για 15 λεπτά.

Χτυπάμε τα υλικά του ντρέσινγκ μέχρι να ομογενοποιηθούν. Μόλις βγάλουμε τα μανιτάρια από το φούρνο, τα περιχύνουμε με το ντρέσινγκ. Τα πασπαλίζουμε με μαϊντανό, σχοινόπρασο και κρεμμυδάκι και σερβίρουμε. **Α.Μ.**

ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΚΡΑΣΙ...

Ο uva tri χαρακτήρας τους χρειάζεται ένα φρέσκο ερυθρό, με απαλές τανίνες και φρουτώδη αρώματα. Ιδανική επιλογή ένα δροσερό **Πέταλο Ερυθρό** από το Οινοποιείο Γκόφα. **Ενδεικτική τιμή: €7,10**



ΨΗΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ ΜΕ ΡΟΚΑ & ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΑΙΓΙΝΗΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 20'
Χρόνος μαγειρέματος: 50'-60'
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-6 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 4-5 μεσαία παντζάρια
 - 160 γρ. άγρια ρόκα
 - Αλάτι, πιπέρι
 - 3 κ.σ. φέτα τριμμένη
- ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ**
- 50 γρ. ψίχα από φιστίκι Αιγίνης αλατισμένη + 2 κ.σ. επιπλέον χοντροσπασμένη
 - 120 ml ε.π. ελαιόλαδο
 - 50 ml χυμό λεμονιού
 - 1 σκελίδα σκόρδο
 - 4 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
 - ¼-½ κ.γ. μπούκοβο
 - ½ κ.γ. ξύσμα λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Πλένουμε τα παντζάρια με τη φλούδα τους και τα στεγνώνουμε με απορροφητικό χαρτί. Τα τυλίγουμε σε αλουμινοχαρτο και τα τοποθετούμε σε ταψί ή απευθείας στη σχάρα του φούρνου. Τα ψήνουμε για περίπου 50-60 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

Τα αφήνουμε λίγο να κρυώσουν και τα ξεφλουδίζουμε με γάντια. Τα κόβουμε στην αρχή σε τέταρτα και μετά το κάθε τέταρτο στη μέση.

Χτυπάμε στον πολυκόφτη τα φιστίκια Αιγίνης (50 γρ.) μέχρι να γίνουν σκόνη. Προσθέτουμε το σκόρδο και συνεχίζουμε το χτύπημα να ομογενοποιηθούν. Ρίχνουμε το μαϊντανό, το μπούκοβο και το χυμό λεμόνι και χτυπάμε τα υλικά μέχρι να γίνουν σαν πάστα.

Σταδιακά, ενώ χτυπάμε, ενσωματώνουμε το ελαιόλαδο μέχρι να αποκτήσουμε ένα μείγμα με κρεμώδη υφή. Διορθώνουμε το αλάτι και ανακατεύουμε μέσα το ξύσμα λεμονιού.

Πλένουμε και στεγνώνουμε καλά τη ρόκα. Τη χοντροκόβουμε και τη βάζουμε σε μπολ. Την ανακατεύουμε με 2-3 κ.σ. ντρέσινγκ και τη σερβίρουμε σε πιατέλα.

Ανακατεύουμε τα παντζάρια με λίγο ντρέσινγκ και τα ακουμπάμε πάνω από τη ρόκα. Πασπαλίζουμε με τη φέτα και σερβίρουμε. **Κ.Δ.**

ΚΡΕΜΜΥΔΟΠΙΤΑ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙΑ & ΒΟΤΑΝΑ (VEGAN)

Χρόνος προετοιμασίας: 20'
Χρόνος μαγειρέματος: 60'
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 12 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 6 χωριάτικα φύλλα
- ⅔ φλιτζ. ε.π. ελαιόλαδο
- 1½ κιλό μεγάλα κόκκινα κρεμμύδια
- 1 φλιτζ. ντομάτα κονκασέ
- 1 μεγάλη πατάτα
- 1 φλιτζ. καρύδια χοντροκομμένα
- 2 κ.σ. μάραθο ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. δυόσμο ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- 1 κ.σ. γλυκιά πάπρικα
- Αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες. Τρίβουμε την πατάτα στον τρίφτη.

Ζεσταίνουμε σε μια φαρδιά κατσαρόλα και σε μέτρια φωτιά το μισό ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα αφήνουμε να καραμελώσουν για 12-15 λεπτά. Όταν ροδίσουν, ρίχνουμε την ντομάτα και σιγοβράζουμε το μείγμα μέχρι να πει τα υγρά του και να στεγνώσει τελείως, για 5 λεπτά.

Πασπαλίζουμε με το μπούκοβο, την πάπρικα, αλάτι και πιπέρι και προσθέτουμε την πατάτα. Ανακατεύουμε και αποσύρουμε το μείγμα από την εστία. Ενσωματώνουμε το καρύδι και τα μυρωδικά και το αφήνουμε να κρυώσει.

Λαδώνουμε ένα ρηχό ταψί 36 εκ. και στρώνουμε ακτινωτά τα μισά φύλλα, ραντίζοντάς τα με ελαιόλαδο. Απλώνουμε τη γέμιση, γυρίζοντας πάνω της τις άκρες των φύλλων που περισσεύουν.

Καλύπτουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, τα οποία στρώνουμε τσαλακωμένα και ραντισμένα με ελαιόλαδο. Χαράζουμε σε κομμάτια, ραντίζουμε με λίγο ακόμα ελαιόλαδο και λίγο νερό και ψήνουμε για μία ώρα στους 180°C στις αντιστάσεις στην κάτω σχάρα.

Αφήνουμε την κρεμμυδόπιτα να σταθεί για 15 λεπτά πριν τη σερβίρουμε.

ΜΥΣΤΙΚΟ
Ψήνουμε την πίτα σε χαμηλή θερμοκρασία, ώστε να γίνουν τραγανά τα φύλλα μέχρι μέσα. **Α.Μ.**

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΙΜΟΣ ΖΑΧΑΡΑΤΟΣ, ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ, ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΔΗ



**ΚΡΕΜΜΥΔΟΠΙΤΑ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙΑ
& ΒΟΤΑΝΑ (VEGAN)**



Πιάτο,
Studio Kosta
Boda Illum.

**ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ
ΑΠΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑΙ
ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ**

**ΦΛΟΓΕΡΕΣ ΜΕ ΜΑΝΟΥΡΙ,
ΚΑΡΥΔΙΑ, ΣΤΑΦΙΑΕΣ
& ΔΥΟΣΜΟ**



Πιατέλα,
Soul Studio.



Πιάτο,
Cook-Shop.

**ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ
ΦΥΛΛΟ (ΜΠΛΑΤΣΑΡΙΑ)**

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

Χρόνος προετοιμασίας: 20'
Χρόνος ψησίματος: 60'-70'
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 1 κουνουπίδι (500-700 γρ.) σε μπουκετάκια
- 1 κρεμμύδι τριμμένο
- 2 πατάτες μέτριες σε κομμάτια
- 2 αβγά
- 80-100 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 3 κλωναράκια μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κλωναράκι θυμάρι
- 20 γρ. βούτυρο
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Απλώνουμε στον πάγκο δύο κομμάτια αντικολλητικό χαρτί. Βάζουμε στο ένα το κουνουπίδι και στο άλλο τις πατάτες και μοιράζουμε το βούτυρο και το θυμάρι. Τα αλατοπιπερώνουμε και κλείνουμε σε πακέτα. Τυλίγουμε το κάθε πακέτο σε αλουμινόχαρτο και τα ψήνουμε στους 180°C για 30-40 λεπτά. Βγάζουμε τα πακέτα από το φούρνο και πολτοποιούμε τα υλικά στον πολυκόφτη. Τα μεταφέρουμε σε μπολ. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το μαϊντανό, τα αβγά και το αλεύρι και ζυμώνουμε το μείγμα να ομογενοποιηθεί. Πλάθουμε κεφτεδάκια από το μείγμα και τα αραδιάζουμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί. Ψήνουμε στους 180°C, στις αντιστάσεις για 20-30 λεπτά. **Τ.Ζ.**

ΦΛΟΓΕΡΕΣ ΜΕ ΜΑΝΟΥΡΙ, ΚΑΡΥΔΙΑ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ & ΔΥΟΣΜΟ

Χρόνος προετοιμασίας: 15'
Χρόνος μαγειρέματος: 15'-20'
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 50 ΤΜΧ.

- 500 γρ. φύλλο κρούστας
- 750 γρ. μανούρι
- 1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο
- 100 γρ. μαύρες σταφίδες
- 100 γρ. καρύδια ψιλοσπασμένα
- 150 γρ. βούτυρο αγελάδας
- Ελαιόλαδο για το τηγάνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C. Λιώνουμε σε ένα μπρίκι και σε χαμηλή φωτιά το βούτυρο. Λιώνουμε σε ένα μπολ με το πιρούνι το μανούρι και στη συνέχεια το ανακατεύουμε καλά με το δυόσμο, τις σταφίδες και το καρύδι.

Ανοίγουμε στον πάγκο της κουζίνας τα φύλλα κρούστας και κόβουμε το καθένα κατά μήκος σε λωρίδες των 6 εκ. περίπου. Αλείφουμε καλά κάθε λωρίδα με το λιωμένο βούτυρο.

Βάζουμε στη μια άκρη λίγη γέμιση και τυλίγουμε σε ρολό. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία φτιάχνοντας φλογέρες μέχρι να τελειώσουν τα υλικά.

Αραδιάζουμε τις φλογέρες σε ρηχό ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί. Τις αλείφουμε με βούτυρο και τις ψήνουμε για 15-20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν. Εναλλακτικά τις τηγανίζουμε σε δόσεις σε καυτό ελαιόλαδο, για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά, να πάρουν ομοιόμορφο χρώμα. **Ε.Ψ.**

ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ (ΜΠΛΑΤΣΑΡΙΑ)

Χρόνος προετοιμασίας: 15'
Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 8 ΜΕΡΙΔΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 350 γρ. χόρτα ανάμεικτα (σπανάκι, λάπαθα, σέσκουλα)
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 πράσο
- 2 κ.σ. άνηθο
- 2 κ.σ. μαϊντανό
- 2 κ.σ. δυόσμο
- 200 γρ. φέτα σκληρή
- 1 αβγό
- Αλάτι, πιπέρι
- 4 κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο + λίγο επιπλέον για το ράντισμα της πίτας
- 1 κ.σ. τραχανά ξινό (ή σιμιγδάλι)

ΓΙΑ ΤΟ ΧΥΛΟ

- 1 φλιτζ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ φλιτζ. καλαμποκάλευρο
- ½ φλιτζ. ψιλό σιμιγδάλι
- ½ κ.γ. αλάτι
- ¼ φλιτζ. ε.π. ελαιόλαδο
- 100 γρ. γιασούρτι
- 1½ φλιτζ. νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΓΕΜΙΣΗ

Πλένουμε, στραγγίζουμε και χοντροκόβουμε τα χόρτα. Τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ, τα αλατίζουμε και τα αφήνουμε 5-10 λεπτά να «ιδρώσουν».

Ψιλοκόβουμε τα μυρωδικά, το πράσο και τα κρεμμυδάκια. Θρυμματίζουμε τη φέτα. Χτυπάμε σε ένα μπολ το αβγό.

Τρίβουμε τα αλατισμένα χόρτα με τα χέρια, να μαραθούν και να πέσει ο όγκος τους. Αν έχουν πολλά υγρά, τα στραγγίζουμε.

Ανακατεύουμε καλά σε μια λεκάνη τα χόρτα με το ελαιόλαδο, τη φέτα, τα κρεμμύδια, το πράσο, τα μυρωδικά, το αβγό, τον τραχανά και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά. Αν βγαίνει υγρασία στη γέμιση, προσθέτουμε ελάχιστο τραχανά επιπλέον.

ΧΥΛΟΣ

Ανακατεύουμε σε ένα βαθύ μπολ το αλεύρι για όλες τις χρήσεις, το καλαμποκάλευρο, το σιμιγδάλι και αλάτι να ενωθούν. Ανοίγουμε μια λακούβα στο κέντρο του μείγματος όπου ρίχνουμε το γιασούρτι, το ελαιόλαδο και το 1 φλιτζ. νερό. Ανακατεύουμε με κουτάλι μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά σε μορφή πηχτού χυλού.

ΣΤΟ ΤΑΨΙ

Με τη βοήθεια ενός πινέλου λαδώνουμε ένα ρηχό ταψί για πίτα 28-30 εκ., τη βάση και τα πλαϊνά τοιχώματα. Ρίχνουμε τα 2/3 του χυλού και τον απλώνουμε με ένα κουτάλι ώστε να καλύψει σε λεπτή στρώση όλη τη βάση του σκεύους.

Απλώνουμε από πάνω όλη τη γέμιση σε μία στρώση. Πιέζουμε απαλά τα χόρτα με τα χέρια ή με το κουτάλι να μπουν μέσα στο χυλό.

Ρίχνουμε στο χυλό που έμεινε το υπόλοιπο νερό και ανακατεύουμε καλά να αραιώσει. Σιγά σιγά, περιχύνουμε τη γέμιση με τον αραιό χυλό φροντίζοντας να καλύψουμε όλη την επιφάνειά της.

Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο την επιφάνεια και ψήνουμε την πίτα στους 200°C, σε καλά προθερμασμένο φούρνο, στις αντιστάσεις, στην κάτω σχάρα, για μία ώρα περίπου, μέχρι να ροδίσει καλά και να ξεκολλάει ολόκληρη από το ταψί.

Αφήνουμε την μπλατσαρία να σταθεί για 10 λεπτά εκτός φούρνου πριν την κόψουμε σε κομμάτια. Τη σερβίρουμε παραδοσιακά με γιασούρτι. **Α.Μ.**

ΣΟΥΠΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΔΩΡΙΘΗ, ΤΙΜΟΣ ΖΑΧΑΡΑΤΟΣ, ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ

Πιάτο,
Soul Studio.

ΣΟΥΠΑ
ΜΕ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑ,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
& ΦΙΔΕ

A top-down view of a white bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is garnished with three golden-brown, sesame-seeded croutons, a small sprig of green pea tendrils, and several small, circular dots of red oil. A silver spoon is placed in the soup. The bowl sits on a textured, reddish-brown napkin. In the background, another similar bowl is partially visible on the left, and a green ceramic dish with more croutons is at the top. A glass is partially visible on the right.

Μπολ σούπας,
Cook-Shop.

**ΣΟΥΠΑ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ ΜΕ
ΣΙΓΟΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ
ΛΑΔΙ ΑΠΟ ΜΠΟΥΚΟΒΟ**

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΦΙΔΕ

Χρόνος προετοιμασίας: 15'

Χρόνος μαγειρέματος: 40'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 400 γρ. σελινόριζα σε κυβάκια
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 πράσο ψιλοκομμένο (και το πράσινο τρυφερό μέρος του)
- 2 καρότα σε μικρούς κύβους
- 1 πιπεριά Φλωρίνης σε μικρούς κύβους
- 120 γρ. κολοκύθα σε μικρούς κύβους
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 κλωναράκι δεντρολίβανο
- 100 γρ. αρακά κατεψυγμένο
- 3 κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο
- 70 γρ. πελτέ ντομάτας
- 1,8-2 λίτρα ζωμό λαχανικών ή νερό ζεστό
- 100 γρ. φιδέ
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- Αλάτι, πιπέρι
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο (προαιρετικά)
- Κεφαλοτύρι ή πεκορίνο τριμμένο (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά το ελαιόλαδο και σοτάrouμε το κρεμμύδι και το πράσο, να γυαλίσουν. Προσθέτουμε το σκόρδο, το δεντρολίβανο και τη δάφνη. **Ανακατεύουμε** και ρίχνουμε τα καρότα, τη σελινόριζα, την κολοκύθα, την πιπεριά, τον αρακά, αλάτι και πιπέρι.

Σοτάrouμε τα υλικά για 2-3 λεπτά και στη συνέχεια προσθέτουμε τον πελτέ ανακατεύοντας να απλωθεί. Συμπληρώνουμε το ζεστό ζωμό ή νερό, που πρέπει να καλύπτει τα υλικά της σούπας κατά δύο δάχτυλα περίπου.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε με κλειστό καπάκι για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Κατόπιν, σπάμε το φιδέ, τον ρίχνουμε στη σούπα ανακατεύουμε και τα αφήνουμε στη φωτιά για 2 λεπτά ακόμα.

Αποσύrouμε το σκεύος από την εστία, προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και το μαϊντανό και ανακατεύουμε. Δοκιμάζουμε και διορθώνουμε, αν χρειάζεται, το αλάτι και το πιπέρι. Σερβίrouμε τη

σούπα αμέσως, είτε με λίγο επιπλέον πιπέρι και λεμόνι είτε με λίγο τριμμένο τυρί που λιώνει μέσα απολαυστικά. **Κ.Δ.**

ΜΥΣΤΙΚΟ

Αν δεν σκοπεύουμε να καταναλώσουμε αμέσως όλη τη σούπα, καλό είναι να βάλουμε φιδέ μόνο σε όση πρόκειται να φάμε άμεσα γιατί θα μαλακώσει αν την ξαναζεστάνουμε. Όταν τη ζεσταίνουμε, τη φέρνουμε σε σημείο βρασμού και προσθέτουμε το φιδέ σπασμένο να βράσει για 2 λεπτά.

ΣΟΥΠΑ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΣΙΓΟΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΛΑΔΙ ΜΠΟΥΚΟΒΟΥ

Χρόνος προετοιμασίας: 20'

Χρόνος μαγειρέματος: 30'-40'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 5 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΓΙΑ ΤΟ ΛΑΔΙ ΜΠΟΥΚΟΒΟΥ

- 250 γρ. ηλιέλαιο

- 3 κ.σ. μπούκοβο

ΓΙΑ ΤΗ ΣΟΥΠΑ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ

- 1 κιλό γλυκοπατάτες σε κομμάτια
- 2 καρότα σε ροδέλες
- 2 ξερά κρεμμύδια χοντροκομμένα
- 80 γρ. βούτυρο
- 20 γρ. τζιντζερ τριμμένο
- 1,5 λίτρο ζωμό λαχανικών
- 70 γρ. λευκό κρασί
- 50 γρ. κρέμα γάλακτος
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΛΑΔΙ ΜΠΟΥΚΟΒΟΥ

Ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα το ηλιέλαιο και το μπούκοβο και τη μεταφέρουμε σε μέτρια φωτιά.

Μόλις το λάδι αρχίζει να βγάζει μικρές φυσαλίδες, αποσύrouμε το σκεύος από την εστία και το καλύπτουμε με μεμβράνη. Όταν κρυώσει το λάδι, το περνάμε από ψιλή σήτα.

ΣΟΥΠΑ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ

Λιώνουμε σε μια κατσαρόλα και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά το βούτυρο και σοτάrouμε για λίγα λεπτά τις γλυκοπατάτες. Προσθέτουμε πρώτα το καρότο ανακατεύουμε και στη συνέχεια το κρεμμύδι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για λίγο ακόμα.

Σβήνουμε με το κρασί. Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ, ρίχνουμε το τζιντζερ, το ζωμό, αλάτι και πιπέρι και αφήνου-

με τη σούπα σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Αποσύrouμε τη σούπα από τη φωτιά και την πολτοποιούμε σε δόσεις στον πολυκόφτη ή με ραβδομπλέντερ. Την επαναφέρουμε στην κατσαρόλα και σε μέτρια φωτιά για 5-10 λεπτά ανακατεύοντας τακτικά για να μην κολλήσει. **Τέλος προσθέτουμε** την κρέμα γάλακτος ανακατεύοντας, δοκιμάζουμε και διορθώνουμε, αν χρειάζεται, το αλάτι και το πιπέρι.

Σερβίrouμε τη σούπα γλυκοπατάτας σε βαθιά πιάτα ή μπολ γαρνίροντας με το σιγομαγειρεμένο πικάντικο λάδι. **Τ.Ζ.**

ΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 15'

Χρόνος μαγειρέματος: 60'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4-5 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 1 κιλό πιπεριές Φλωρίνης
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 πατάτα σε κυβάκια
- 4 κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι
- Μαϊντανό ψιλοκομμένο για το σερβίρισμα
- Γιαούρτι για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αραδιάζουμε τις πιπεριές σε ταψί, τις αλατίζουμε και τις ψήνουμε για 30 λεπτά στο φούρνο, στους 180 βαθμούς.

Στη συνέχεια τις κλείνουμε σε μια πλαστική σακούλα μέχρι να γίνουν χλιαρές για να τις καθαρίσουμε πιο εύκολα. Τις ξεφλουδίζουμε, πετάμε τα σπόρια και ψιλοκόβουμε τη σάρκα τους.

Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα το ελαιόλαδο και σοτάrouμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, την πατάτα και τις ψιλοκομμένες πιπεριές.

Προσθέτουμε νερό, να σκεπάζει τα υλικά, αλάτι και πιπέρι, κλείνουμε το σκεύος με το καπάκι του και σιγομαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 20 λεπτά.

Αποσύrouμε τη σούπα από την εστία και την πολτοποιούμε με ραβδομπλέντερ. Δοκιμάζουμε και διορθώνουμε το αλάτι και το πιπέρι και σερβίrouμε τη βελουτέ σε πιάτα ή μπολ γαρνίροντας το καθένα με μία κουταλιά γιαούρτι και λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό. **Ε.Ψ.**



Πιάτο σούνας,
Studio Kosta
Boda Illum.

**ΣΟΥΠΑ
ΒΕΛΟΥΤΕ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ
ΦΛΩΡΙΝΗΣ**

ZYMARIKA

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΔΩΡΙΤΗ, ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

ΧΥΛΟΠΙΤΑΚΙ ΜΕ
ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

Μπολ σούπας,
Studio Kosta
Boda Illum.
Πιάτο,
Παρουσίαση.



**ΒΙΔΕΣ ΜΕ ΤΟΝΟ
& ΨΗΤΑ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ**

ΧΥΛΟΠΙΤΑΚΙ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

Χρόνος προετοιμασίας: 15'

Χρόνος μαγειρέματος: 35'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 500 γρ. κιμά κοτόπουλου
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1-2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 μεγάλο καρότο τριμμένο
- 1 κλωνάρι σέλερι πολύ ψιλοκομμένο
- 2 φύλλα δάφνης
- 3 κόκκους μπαχάρι
- 150 ml λευκό ξηρό κρασί
- 70 γρ. πελτέ ντομάτας
- 200 γρ. ντομάτα τριμμένη
- 300 ml ζωμό λαχανικών ή νερό ζεστό
- 4 κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 500 γρ. χυλοπιτάκι
- Ξηρό ανθότυρο Κρήτης ή κεφαλοτύρι τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε σε ένα μεγάλο βαθύ τηγάνι και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά 2 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε τον κιμά. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και τον ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα να «σπάσει». Μόλις αλλάξει χρώμα, ρίχνουμε το κρεμμύδι, το καρότο, το σκόρδο, το σέλερι, τη δάφνη, το μπαχάρι, λίγο αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε για 2 λεπτά ακόμα.

Προσθέτουμε τον πελτέ τομάτας και ανακατεύουμε απαλά να ενσωματωθεί. Σβήνουμε με το κρασί και χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά. Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ, ρίχνουμε πρώτα την τριμμένη ντομάτα, ανακατεύουμε για 1 λεπτό, και μετά το ζεστό ζωμό ή το νερό.

Σιγοβράζουμε το μείγμα για περίπου 20-25 λεπτά σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δέσει η σάλτσα, ανακατεύοντας ανά διαστήματα. Αφαιρούμε τη δάφνη και το μπαχάρι και αποσύρουμε το σκεύος από την εστία. Δοκιμάζουμε και διορθώνουμε, αν χρειάζεται, το αλατοπίπερο και προσθέτουμε το μαϊντανό.

Στο μεταξύ βράζουμε τις χυλοπιτέες σε άφθονο αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας τους.

Τις σουρώνουμε και τις επαναφέρουμε στην κατσαρόλα όπου τις ανακατεύουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Αν θέλουμε, τις ανακατεύουμε με τον κιμά ή απλά τον σερβίρουμε από πάνω.

Προσθέτουμε τριμμένο τυρί και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. **Κ.Δ.**

ΒΙΔΕΣ ΜΕ ΤΟΝΟ ΚΑΙ ΨΗΤΑ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 10'

Χρόνος μαγειρέματος: 40'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 250 γρ. ζυμαρικά βίδες
- 1 μικρό κρεμμύδι σε λεπτές φέτες
- 1 σκελίδα σκόρδο σπασμένη
- 500 γρ. ντοματίνια
- 1 κλωναράκι θυμάρι
- ¼ φλιτζ. ε.π. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. βαλσαμικό ξίδι
- 1 συσκευασία τόνο
- 2 κ.σ. μαϊντανό
- Αλάτι
- Πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- 2 κ.σ. πεκορίνο Αμφιλοχίας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε σε ένα ταψί τα ντοματίνια, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το θυμάρι, το ελαιόλαδο, το βαλσαμικό ξίδι, λίγο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά να μοιραστούν ομοιόμορφα τα υλικά στο σκεύος. Ψήνουμε στους 200°C για 40 λεπτά, στον αέρα, στη μεσαία σχάρα του φούρνου.

Μόλις ψηθούν τα λαχανικά, τα μεταφέρουμε στον κάδο του πολυκόφτη μαζί με τα υγρά που έχουν βγάλει στο ταψί.

Στραγγίζουμε τον τόνο και τον προσθέτουμε στα υπόλοιπα υλικά. Τέλος, ρίχνουμε και το πεκορίνο και πολτοποιούμε το μείγμα μέχρι να ομογενοποιηθεί και να αποκτήσει κρεμώδη υφή.

Εν τω μεταξύ, βράζουμε τα ζυμαρικά σε άφθονο αλατισμένο νερό για 1 λεπτό λιγότερο από το χρόνο που αναγράφεται στη συσκευασία τους. Τα στραγγίζουμε κρατώντας λίγο από το νερό όπου έβρασαν και τα επαναφέρουμε στη στεγνή κατσαρόλα.

Τα περιχύνουμε με τη σάλτσα από ντοματίνια και τόνο και ανακατεύουμε σε δυνατή φωτιά. Αν μας φανεί πολύ πηχτή η σάλτσα, την αραιώνουμε με το νερό των ζυμαρικών που κρατήσαμε.

Αποσύρουμε το φαγητό από τη φωτιά και προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Μοιράζουμε τα ζυμαρικά με τη σάλτσα τους σε δυο πιάτα, ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, τρίβουμε λίγο πιπέρι και σερβίρουμε. **Α.Μ.**

ΣΟΥΠΙΕΣ ΚΡΑΣΑΤΕΣ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 30'

Χρόνος μαγειρέματος: 60'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 1 κιλό σουπιές καθαρισμένες και κομμένες σε μεγάλες μπουκιές
- 300 γρ. μαυροματικά φασόλια
- 1 πράσο σε ροδέλες
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 φύλλο δάφνης
- 2-3 κλωναράκια σέλινο ψιλοκομμένο
- ¼ φλιτζ. ε.π. ελαιόλαδο
- 1 ποτήρι λευκό κρασί
- 400 γρ. (μία συσκευασία) ντομάτα κονκασέ περασμένη από το μούλτι
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 1 ματσάκι μάραθο ψιλοκομμένο
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα μαυροματικά σε άφθονο αλατισμένο νερό με το δαφνόφυλλο, μέχρι να μαλακώσουν, αλλά να μη λιώσουν. Τα σουρώνουμε.

Ζεσταίνουμε σε μια χαμηλή κατσαρόλα και σε δυνατή φωτιά το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τις σουπιές. Όταν αλλάξουν χρώμα και σχήμα, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το πράσο, το σέλινο και το σκόρδο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να μαραθούν. Σβήνουμε με το κρασί.

Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ, ρίχνουμε την ντομάτα, τη ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι και μισό ποτήρι νερό, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε το σκεύος με το καπάκι του και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν οι σουπιές.

Ρίχνουμε τα μαυροματικά και το μάραθο, αφήνουμε να πάρουν δυο-τρεις βράσεις και αποσύρουμε το φαγητό από την εστία. Το αφήνουμε να σταθεί και να ηρεμήσει για λίγα λεπτά και σερβίρουμε. **Ε.Ψ.**

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΣΥΝΤΑΓΗ ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ

Πιάτο,
Soul
Studio.

**ΣΟΥΠΙΕΣ ΚΡΑΣΑΤΕΣ
ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ
ΦΑΣΟΛΙΑ**

ΚΡΕΑΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΔΩΡΙΘΗ, ΤΙΜΟΣ ΖΑΧΑΡΑΤΟΣ, ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ

Άσπρο πιάτο,
Soul Studio.

ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ
ΜΕ ΜΑΡΑΘΟΡΙΖΑ

**ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ
ΒΡΟΜΗ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ**

Ροζ πιάτο,
Παρουσίαση,
Πιατέλα,
Cook-Shop.



ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟΡΙΖΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 15'

Χρόνος μαγειρέματος: 45'

Βαθμός δυσκολίας: ***

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2-4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 700 γρ. ψαρονέφρι
- 2 μαραθόριζες (φινόκια) περίπου 350-400 γρ.
- 15 γρ. βούτυρο
- 1 κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 1 κ.γ. θρούμπι
- 100 ml λευκό ξηρό κρασί
- 1 φύλλο δάφνης
- Αλάτι
- Μαύρο πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 150 ml ζωμό λαχανικών ζεστό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε το ψαρονέφρι, το στεγνώνουμε με χαρτί και το αλατοπιπερώνουμε. Το αφήνουμε για 20 λεπτά εκτός ψυγείου να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου.

Κόβουμε το φινόκιο αρχικά στη μέση και στη συνέχεια σε φέτες πάχους περίπου 1½ εκ. Αν έχει φουντίτσες μάραθου, τις ψιλοκόβουμε και τις φυλάμε χωριστά για μετά. Καθαρίζουμε τις σκελίδες σκόρδου, τις σπάμε ελαφρώς πιέζοντας με το πλάι του μαχαιριού και τις κρατάμε ολόκληρες.

ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΚΡΑΣΙ...

Το χοιρινό ψαρονέφρι έχει διανθιστεί με τα έντονα βοτανικά αρώματα της μαραθόριζας, ενώ το βούτυρο και τα υπόλοιπα μυρωδικά δίνουν μια πιο γεμάτη και ελαφρώς λιπαρή γεύση. Το **Sauvignon Blanc Παλαιοχώρι** από το Κτήμα Αποστολίδη έχει την κατάλληλη οξύτητα για να ισορροπήσει το λιπαρό στοιχείο του χοιρινού και να το ενισχύσει με έξτρα βοτανικά αρώματα, ενώ η παραμονή του με τις οινολάσπες τού έχει δώσει το σώμα που χρειάζεται για να περπατήσουν χέρι χέρι το μονοπάτι της ευτυχίας! **Ενδεικτική τιμή: €13,70**



Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C, στις αντιστάσεις.

Τοποθετούμε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ιδανικά ένα μαντεμένιο ή κάποιο με μεταλλικό χερούλι που να μπαίνει στο φούρνο.

Μόλις ζεσταθεί, ρίχνουμε το λάδι και το βούτυρο.

Όταν λιώσει το βούτυρο και ζεσταθεί καλά, προσθέτουμε το κρέας και το θωρακίζουμε από όλες τις πλευρές, μέχρι να πάρει έντονο χρώμα και να ψηθεί εξωτερικά, για περίπου 6-7 λεπτά.

Το βγάζουμε σε ένα πιάτο και το διατηρούμε ζεστό.

Στο ίδιο τηγάνι σοτάρουμε το φινόκιο με το σκόρδο, τη δάφνη, το θρούμπι, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε για 5-6 λεπτά, μέχρι να μαραθεί το φινόκιο.

Σβήνουμε με το κρασί και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά.

Συμπληρώνουμε το ζωμό και το χυμό λεμονιού και πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο μάραθο. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 1-2 λεπτά.

Επαναφέρουμε το ψαρονέφρι στο σκεύος πάνω από το φινόκιο (ή μεταφέρουμε τα υλικά σε πυρέξ, κάτω το φινόκιο πάνω το ψαρονέφρι), καλύπτουμε με κατάλληλο καπάκι ή αλουμινοχαρτό και τελειώνουμε το φαγητό στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 20-30 λεπτά, ανάλογα από το πόσο ψημένο θέλουμε το κρέας.

Βγάζουμε το ψαρονέφρι από το φούρνο και το αφήνουμε καλυμμένο για 5-10 λεπτά. Στη συνέχεια το κόβουμε σε φέτες και το επιστρέφουμε στο φινόκιο και τη σάλτσα του. Σερβίρουμε με ρύζι ή πουρέ. **Κ.Δ.**

ΜΥΣΤΙΚΟ

Το χοιρινό φιλέτο ή αλλιώς ψαρονέφρι είναι ένα από τα καλύτερα κομμάτια καθώς δεν περιέχει λίπος και δεν έχει κόκαλο. Γι' αυτόν το λόγο είναι κατάλληλο για διάφορες gourmet μαγειρικές, όπως γεμιστό στο φούρνο με μυρωδικά ή σοταρισμένο στο τηγάνι. Εναλλακτικά, μπορούμε να το ψήσουμε στο σχαροτήγανο, φροντίζοντας να διατηρήσει την υγρασία του.

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΒΡΟΜΗ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 8'-10'

Χρόνος ψήσιματος: 30'-40'

Βαθμός δυσκολίας: ***

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 500 γρ. κιμά από κοτόπουλο (κατά προτίμηση στήθος)
- 50 γρ. νιφάδες βρόμης
- 1 καρότο τριμμένο
- 1 πιπεριά ψιλοκομμένη
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 μικρό πράσο ψιλοκομμένο
- 1 μικρό κολοκύθι τριμμένο
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1½ κ.σ. ξίδι
- 1 κ.γ. αλάτι
- ¼ κ.γ. πιπέρι
- 1 κλωναράκι δεντρολίβανο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε σχολαστικά όλα τα λαχανικά και τα κόβουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συνταγής.

Τα ανακατεύουμε σε ένα μπολ με τον κιμά και όλα τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώνουμε το μείγμα να ομογενοποιηθεί **Πλάθουμε** μπιφτέκια από το μείγμα και τα αραδιάζουμε σε ένα λαδωμένο ταψί.

Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στο γκριλ, στους 180°C, για 30-40 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρώμα και να ψηθούν μέχρι μέσα. **T.Z.**

ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΚΡΑΣΙ...

Ελαφρύ πιάτο με ήπιες γεύσεις και έντονα τα στοιχεία των λαχανικών. Για να διατηρήσουμε τη λεπτότητα των γεύσεων και των θερμίδων:

Μοσχάτο Nature από Οινοποιείο

Τετράμυθος. Βοτανικά και φρουτώδη αρώματα, με απαλές mineral νότες και ωραία οξύτητα, σε ένα πολύ νόστιμο και μοσχομυριστό κρασί. Ένας συνδυασμός που δεν θα θέλεις να τελειώσει ποτέ!

Ενδεικτική τιμή: €17,90



**ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΜΕ ΣΥΚΑ & ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ**



**ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ
ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ
ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ**



ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΣΥΚΑ & ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Χρόνος προετοιμασίας: 10'

Χρόνος μαγειρέματος: 30'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 2 φιλέτα από χοιρινό ψαρονέφρι ολόκληρα
- 2 μεγάλα πορτοκάλια, χυμό και ξύσμα
- ξύλο κανέλας
- ποτηράκι γλυκό κρασί (τύπου σαμιώτικο)
- κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο
- κ.γ. ρίγανη
- κ.γ. μείγμα μπαχαρικών για κρέας ή κοτόπουλο
- Αλάτι, πιπέρι
- 6 αποξηραμένα σύκα κομμένα στα τέσσερα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατίζουμε το ψαρονέφρι και το βάζουμε σε ένα γυάλινο σκεύος. Το σκεπάζουμε με όλα τα υπόλοιπα υλικά και το αφήνουμε για όλο το βράδυ στο ψυγείο να μαριναριστεί.

Την επομένη, μεταφέρουμε τα υλικά στη γάστρα, σκεπάζουμε με το καπάκι και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220°C, για 30 λεπτά περίπου, περιχύνοντας ανά διαστήματα το κρέας με τη σάλτσα του ταψιού.

Προσέχουμε πολύ στο ψήσιμο να μην

ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΚΡΑΣΙ...

Το χοιρινό με σύκα και πορτοκάλι είναι ένα πληθωρικό πιάτο με πλούσια δομή και ελαφρώς γλυκά στοιχεία. Αυτό που πρέπει οπωσδήποτε να μπει δίπλα του είναι ένα κλασικό βαρελάτο Chardonnay με γεμάτο σώμα για να ισορροπήσει τα φρουτένια στοιχεία και δροσερή οξύτητα για να κόψει το λιπαρό κρεάτινο χαρακτήρα. Το **Chardonnay Ήδυσμα** Δρυός από Κτήμα Τέχνη Οίνου θα δημιουργήσει τον απόλυτο γαστρονομικό πανικό! **Ενδεικτική τιμή: €17,10**



ξεραθεί το ψαρονέφρι. Στο κέντρο του πρέπει να παραμείνει ροζ. Σερβίρουμε το κρέας με τα σύκα και τη σάλτσα του και συνοδεύουμε με πουρέ. **Ε.Ψ.**

ΜΥΣΤΙΚΑ

- Αν τα σύκα είναι στην εποχή τους, χρησιμοποιούμε φρέσκα αντί για αποξηραμένα.
- Με τον ίδιο τρόπο μπορούμε να ψήσουμε φτερούγες ή μπουτάκια από κοτόπουλο.
- Αν βρούμε φρέσκια ρίγανη, απλώνουμε τα κλωνάρια της στον πάτο του ταψιού και ακουμπάμε από πάνω τα φιλέτα.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Χρόνος προετοιμασίας: 10'

Χρόνος μαγειρέματος: 30'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 1 κοτόπουλο (1.300 γρ. περίπου) σε μερίδες
- 4 κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο
- 2 καρότα σε φέτες
- ½ κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- Χυμό από 2 μέτρια λεμόνια
- Αλάτι, πιπέρι
- 2 φλιτζ. ζωμό κότας ή νερό ζεστό
- 1 κ.σ. αποξηραμένη ρίγανη

ΓΙΑ ΤΟ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

- 2 φλιτζ. πλιγούρι
- ¼ φλιτζ. ε.π. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ολόκληρες
- 1 καρότο ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζ. αρακά
- 1 λίτρο ζωμό κότας ή νερό ζεστό
- 2 κ.σ. άνηθο
- 2 κ.σ. μαϊντανό
- Αλάτι
- Πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στεγνώνουμε το κοτόπουλο σε απορροφητικό χαρτί. Ραντίζουμε τις μερίδες με το ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε να καρυκευτούν καλά.

Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό βαθύ τηγάνι ή πλαστέ κατσαρόλα και ροδί-

ζουμε το κοτόπουλο για λίγα λεπτά από όλες τις πλευρές, να κάνει κρούστα.

Προσθέτουμε το καρότο και το κρεμμύδι και σοτάρουμε 2-3 λεπτά ακόμα, να μαραθούν. Σβήνουμε με το λεμόνι και συμπληρώνουμε ζεστό νερό ή ζωμό μέχρι να μισοσκεπάζει το κοτόπουλο.

Κλείνουμε το σκεύος με το καπάκι του και μαγειρεύουμε το κοτόπουλο σε μέτρια ένταση για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει. Ελέγχουμε το αλατοπίπερο στο τέλος του βρασμού και πασπαλίζουμε με τη ρίγανη. Όταν το κατεβάσουμε από τη φωτιά, το φαγητό πρέπει να έχει μείνει με λίγη σάλτσα, σχεδόν με το λάδι του. Το σερβίρουμε με το πλιγούρι λαχανικών.

ΓΙΑ ΤΟ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 3-4 λεπτά, μέχρι να γίνει διάφανο.

Προσθέτουμε το σκόρδο σπασμένο και σοτάρουμε για 1 λεπτό. Ρίχνουμε το καρότο και τον αρακά και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2 λεπτά ακόμα.

Προσθέτουμε το πλιγούρι, ανακατεύουμε να λαδωθεί και συμπληρώνουμε το ζεστό ζωμό. Ανακατεύουμε, αλατοπιπερώνουμε και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Σιγομαγειρεύουμε για περίπου 15 λεπτά, να φουσκώσει το πλιγούρι, αλλά να παραμείνει σπυρωτό. Στο τέλος προσθέτουμε λίγο άνηθο και μαϊντανό.

Αφρατεύουμε το πλιγούρι ανακατεύοντάς το με ένα πιρούνι πριν το σερβίρουμε με το κοτόπουλο. **A.M.**

ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΚΡΑΣΙ...

Το κοτόπουλο έχει πλούσιο σώμα που ενισχύεται από τη δομή του πλιγουριού. Τα αρώματα από γκρέιπφρουτ, περγαμόντο, χαμομήλι και ζύμη θα ολοκληρώσουν το πιάτο, ενώ το μέτριο σώμα και η τονισμένη του οξύτητα θα δώσουν μια έξτρα ιδιαιτερότητα και αρμονία γεύσεων. Μιλάμε φυσικά για το **Rimpatrio Limited Edition** από το Οινοποιείο Γκιρλέμη. **Ενδεικτική τιμή: €23,90**



ΓΛΥΚΑ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΙΩΑΝΝΑ ΣΤΑΜΟΥΛΟΥ



ΚΡΕΜΑ
ΣΟΚΟΛΑΤΑ-ΜΠΑΝΑΝΑ
ΣΤΟ ΜΠΟΛ



**ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΗΛΑ
ΨΗΜΕΝΑ ΜΕ ΚΡΑΣΙ &
ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ**



**ΑΦΡΑΤΟ ΚΕΪΚ
ΜΕ ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΑΛΕΥΡΙ,
ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΗ ΟΥΣΙΑ**

ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ-ΜΠΑΝΑΝΑ ΣΤΟ ΠΟΤΗΡΙ

Χρόνος προετοιμασίας: 15'
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΑΔΕΣ

- 750 γρ. γάλα κατσικίσιο ή αγελαδινό
- 150 γρ. κουβερτούρα ψιλοκομμένη
- 30 γρ. κορν φλάουρ
- 1 μπανάνα ώριμη
- 50 γρ. θυμαρίσιο μέλι
- Τσιπς μπανάνας, ξύσμα σοκολάτας, φρούτα για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε σε ένα κατσαρολάκι 600 γρ. γάλα. Καθαρίζουμε την μπανάνα και την πολτοποιούμε στο μπλέντερ μαζί με το υπόλοιπο γάλα και το κορν φλάουρ. **Ρίχνουμε** το μείγμα στην κατσαρόλα με το γάλα και ανακατεύουμε ζωηρά με σύρμα, μέχρι να πάρει βράση η κρέμα και να πήξει ελαφρά. **Εκτός φωτιάς**, ενσωματώνουμε στην κρέμα πρώτα την ψιλοκομμένη σοκολάτα μέχρι να λιώσει και να ομογενοποιηθεί και στη συνέχεια το μέλι. **Μοιράζουμε** την κρέμα σε μπολ, την αφήνουμε να κρυώσει και στη συνέχεια τη βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει. **Σερβίρουμε** την κρέμα με τσιπς μπανάνας και ξύσμα σοκολάτας ή φρούτα.

ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΗΛΑ ΨΗΜΕΝΑ ΜΕ ΚΡΑΣΙ & ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 30'
Χρόνος ψησίματος: 25'-30'
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 8 ΜΕΡΙΑΔΕΣ

- 8 μήλα
- 12 κ.σ. ζάχαρη
- 2 φλιτζ. γλυκό κρασί
- 8 κ.σ. σταφίδες
- 8 κ.σ. αμύγδαλα κοπανισμένα
- 2 αστεροειδείς γλυκάνισους
- 1 κ.γ. σπόρους κόλιανδρου σπασμένους
- 1 ξύλο κανέλας σπασμένο στη μέση

ΓΙΑ ΤΟ ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

- 500 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
- Ξύσμα από 2 λεμόνια
- Χυμό από 1 λεμόνι
- 50 γρ. άχνη ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190°C. Ανακατεύουμε τις σταφίδες με τα μισά αμύγδαλα. Πλένουμε τα μήλα και με το ειδικό εργαλείο αφαιρούμε το κοτσάνι μαζί με τα κουκούτσια τους δημιουργώντας στη θέση τους ένα μικρό τούνελ από πάνω μέχρι κάτω. **Μεταφέρουμε** τα μήλα σε ένα πυρίμαχο σκεύος και γεμίζουμε το κενό που δημιουργήσαμε με το μείγμα σταφίδας-αμυγδάλου. Με επίκεντρο αυτό το κενό, ρίχνουμε από 1½-2 κ.σ. ζάχαρη σε κάθε μήλο.

Σκορπάμε τα μπαχαρικά και όσο μείγμα της γέμισης περίσσεψε μέσα στο σκεύος. Προσθέτουμε το κρασί, σκεπάζουμε με αλουμινοχαρτο και ψήνουμε στον προθερμασμένο φούρνο, για 25-30 λεπτά μέχρι να ψηθούν και να μαλακώσουν καλά τα μήλα και να δέσει ελαφρά το σιρόπι τους. Τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Ετοιμάζουμε το αρωματικό γιαούρτι: Απλώνουμε την άχνη σε ταψάκι και ξύνουμε από πάνω τα λεμόνια, ώστε μαζί με το ξύσμα να πέφτουν στη ζάχαρη και τα αιθέρια έλαια του λεμονιού.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το γιαούρτι και το χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε καλά. Αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο μέχρι να το χρειαστούμε.

Σερβίρουμε τα μήλα σε θερμοκρασία δωματίου ή κρύα από το ψυγείο μαζί με δύο γεμάτες κουταλιές αρωματικό γιαούρτι. Τα περιχύνουμε με λίγο από το σιρόπι και πασπαλίζουμε με τα υπόλοιπα ψιλοκομμένα αμύγδαλα.

ΑΦΡΑΤΟ ΚΕΪΚ ΜΕ ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΑΛΕΥΡΙ, ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΗ ΟΥΣΙΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 30'
Χρόνος ψησίματος: 40'
Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6-8 ΜΕΡΙΑΔΕΣ

- 6 αβγά
- 1 κ.γ. κρεμόριο (προαιρετικά)
- 1½ φλιτζ. ζάχαρη
- ½ φλιτζ. φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκαλιού
- Ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- 1 φλιτζ. αλεύρι + λίγο επιπλέον για τη φόρμα
- Λίγο βούτυρο για τη φόρμα

ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ

- 75 γρ. κουβερτούρα λιωμένη σε μπεν μαρί μαζί με 1 κ.σ. βούτυρο
- Κόντιτα ή άλλα ζαχαρωμένα φρούτα της επιλογής μας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180°C και χωρίζουμε τα αβγά σε ασπράδια και κρόκους.

Χτυπάμε στο μίξερ, στη μέτρια ταχύτητα, τα ασπράδια με το κρεμόριο και 1 κ.σ. από τη ζάχαρη μέχρι να αποκτήσουμε μια σφιχτή μαρέγκα. Την αφήνουμε στην άκρη.

Ανακατεύουμε σε ένα κατσαρολάκι την υπόλοιπη ζάχαρη με το χυμό και το ξύσμα του πορτοκαλιού και το αφήνουμε σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Βράζουμε το μείγμα μέχρι να αποκτήσουμε ένα πηχτό σιρόπι πορτοκαλιού. Παράλληλα χτυπάμε τους κρόκους των αβγών στο μίξερ.

Όταν δέσει το σιρόπι και γίνει πηχτό, το αποσύρουμε από τη φωτιά και το ρίχνουμε, όπως είναι καυτό, στους κρόκους των αβγών σε συνεχή ροή σαν κορδόνι, με το μίξερ πάντα σε λειτουργία. Συνεχίζουμε το χτύπημα για 10 λεπτά τουλάχιστον, μέχρι το μείγμα να ασπρίσει, να κρυώσει και να φουσκώσει καλά.

Σταματάμε τη λειτουργία του μίξερ και προσθέτουμε το αλεύρι, ρίχνοντάς το από σουρωτήρι και ανακατεύοντας απαλά και με κυκλικές κινήσεις με σπάτουλας σιλικόνης. Τέλος ενσωματώνουμε στο μείγμα τη μαρέγκα σε τρεις δόσεις, ανακατεύοντας με τον ίδιο τρόπο.

Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε καλά μια φόρμα για κέικ και αδειάζουμε μέσα το μείγμα. Ψήνουμε στον προθερμασμένο φούρνο για 40 λεπτά, μέχρι να ροδίσει και να φουσκώσει το κέικ. Ελέγχουμε αν έχει ψηθεί σε βάθος, βυθίζοντας στο κέντρο του τη λάμα ενός μαχαιριού. Αν βγει στεγνή και καθαρή, θεωρούμε ότι είναι έτοιμο. **Ξεφουρνίζουμε** το κέικ και μετά από 5 λεπτά το αναποδογυρίζουμε σε σχάρα να κρυώσει. Όταν κρυώσει εντελώς, το μεταφέρουμε σε πιατέλα και διακοσμούμε την κορυφή του με τη λιωμένη κουβερτούρα πάνω στην οποία τοποθετούμε κόντιτα ή άλλα ζαχαρωμένα φρούτα της επιλογής μας για να κολλήσουν όταν σφίξει η σοκολάτα.



Πάνω: Η Ανίτα φτιάχνει ηλιορεϊτικό τυρόψωμο στην υπαίθρια κουζίνα. Τα υπέροχα τουρσιά της φάρμας.
Κάτω: Όλα τα καλούδια της γης στο καλάθι. Το κερασό ωριμάζει στον ήλιο.



Η ΖΩΗ ΣΤΗΝ ΕΛΕΜ



Όλοι οι άνθρωποι της φάρμας
Καραϊσκου στο τραπέζι της φύσης

*Η φάρμα Καραϊσκου, στην Πορταριά του Πηλίου, είναι η πιο σύντομη
διαδρομή στον παράδεισο του βουνού και ο μοναδικός τρόπος να νιώσεις
το Πήλιο σαν να είναι μόνο δικό σου.*

ΚΕΙΜΕΝΟ/FOOD STYLING **ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ** ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ **ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ**



Ο Φίλιππος και ο Στέφανος απολαμβάνουν την εργασία και τη ζωή στη φάρμα.

Πώς θα σου φαινόταν άραγε, μετά από τρεις ώρες ταξίδι στην Εθνική ως τον Βόλο και άλλα 15 λεπτά από εκεί μέχρι τη φάρμα, να ξυπνήσεις το πρωί και με ένα βλέμμα να αγναντέψεις απ' υψηλού τον Παγασητικό μέσα στην απόλυτη σιωπή του βουνού, πριν προσγειωθείς σε δεκαπέντε στρέμματα φτιαγμένα από πολλούς παράδεισους, για τα μάτια σου μόνο;

Μετά το πρωινό με το ζυμωτό ψωμί, τις σπιτικές πίτες και τις μαρμελάδες με φρούτα που μαζεύτηκαν από τα δέντρα του κήπου, έχεις κιόλας ξεχάσει την πόλη που άφησες πίσω σου, μαζί και τον υπόλοιπο κόσμο. Η φάρμα είναι μόνο δική σου, κανένας συγγάτοικος δεν θα σε ενοχλήσει, το σπιτάκι στο βουνό χωράει μόνον εσένα. Ώρα να γνωριστείς με τα ελαφάκια, τα γαϊδουράκια, τις φλύαρες χήνες, να μαζέψεις ζεστά τα αυγά από το κοτέτσι, να νιώσεις στην αγκαλιά σου τη βελούδινη γούνα των κουνελιών, να τάξεις τα κατσικάκια και να γίνεις φίλος με τον τράγο, να κάνεις μια πρωινή βόλτα

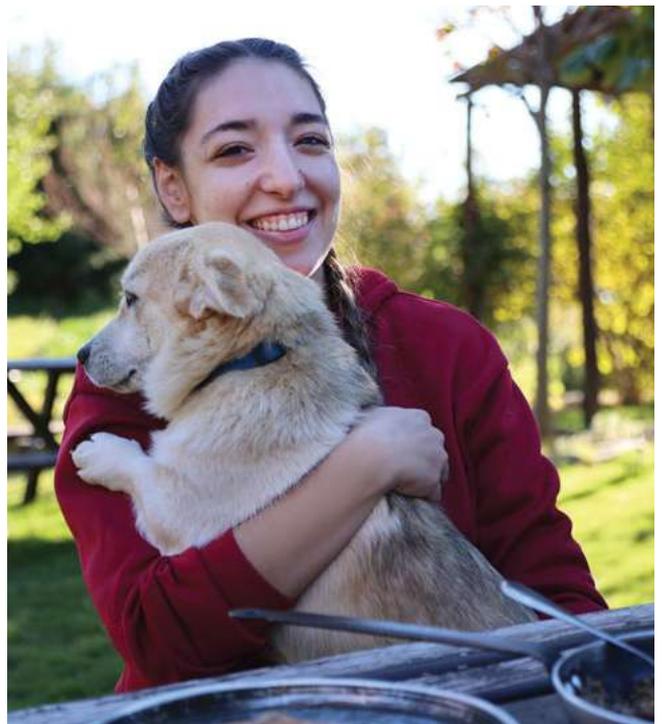
με το άλογο κάτω από τις καστανιές, να μυρίσεις την υγρή γη, μέσα σε ένα απόκοσμο τοπίο, βαμμένο κόκκινο από τα φύλλα του χειμώνα. Να ζήσεις την εμπειρία του πρωτόπλαστου που περιηγείται ανάμεσα σε κάθε οπωροφόρο δέντρο που του προσφέρει τους καρπούς του.

Μετά, σε περιμένουν τα μπιστόνια. Παίρνεις το καλάθι σου και διαλέγεις το μεσημεριανό σου μενού: όλα τα λαχανικά του χειμώνα, ολόδροσα, αγνά, σαν την πρώτη μέρα της αληθινής τροφής – αυτό που σήμερα λέμε «from farm to table», αλλά αιώνες τώρα βιώνει ο άνθρωπος της φύσης στην

Εδώ το πρωινό έχει ζυμωτό ψωμί, σπιτικές πίτες και μαρμελάδες με φρούτα που μαζεύτηκαν από τα δέντρα του κήπου.



Από πάνω και δεξιόστροφα:
Η στριφτή πίτα της Αννίτας. Ο
Φίλιππος Καραϊσκος με ένα από τα
άλογα της φάρμας. Η φάρμα φιλο-
ξενεί και ζώα της άγριας φύσης.
Η Νάσια με τον τετράποδο φίλο της.
Απέναντι σελίδα: Πλούσιο πρωινό
με προϊόντα της φάρμας.





Από πάνω: Η εσωτερική κουζίνα και η τραπεζαρία της φάρμας. Τα ματσάκια με τα μυρωδικά αποξηραίνονται κρεμασμένα από τα δοκάρια της σάλας. Τα γαϊδουράκια, οι πάπιες και οι χήνες δεν θα μπορούσαν να λείπουν από αυτήν τη σύγχρονη κιβωτό.



καθημερινότητά του. Μια που ήρθες ως εδώ, θα ήταν κρίμα να μην κλείσεις ένα μάθημα μαγειρικής με τη μαμά Ελένη και την Αννίτα, τη μαστόρισα της πίτας. Δεινές μαγειρίσες και οι δύο, θα σε μνήσουν, μέσα στη μαγική κουζίνα που αγναντεύει από τα παράθυρά της το πέλαγος και τις καταπράσινες πλαγιές, στα μυστικά της ντόπιας νοστιμιάς, γεμίζοντας το τραπέζι δίπλα στο τζάκι με τυρόψωμα, ελιόψωμα, άγρια χόρτα με αβγά, τυρόπιτες και χορτόπιτες, τηγανόκλουρες και σπετζοφάι, κεφτέδες με σάλτσα και σπιτικές χυλοπίτες.

Και όταν το σκοτάδι σταματά το χρόνο της δράσης, έρχεται η σιωπή της νύχτας πλάι στη φωτιά, με τα ντόπια τοίπουρα και τα καλύτερα κρασιά του θεσσαλικού αμπελώνα σε μια χαλάρωση που ακυρώνει και ακινητοποιεί, διαστέλλοντας ταυτόχρονα το χρόνο. Δύσκολα θα αποχωριστείς τη φάρμα και, επιστρέφοντας στην πόλη, για πολύ καιρό θα κουβαλάς μέσα σου τη γαλήνη της. Στο μεταξύ, ακόμα και για ένα Σαββατοκύριακο, η φύση θα σου έχει φανερώσει πολλά μυστικά της και για όσα δεν καταλαβαίνεις, αν το θελήσεις, έχεις πλάι σου την πιο ικανή οικογένεια για να σου αποκαλύψει το Πήλιο πίσω από την καρτ-ποστάλ, τουριστική του πρόσοψη.

Η οικογένεια Καραϊσκού είναι κάτι σαν το βαρύ πυροβολικό της τουριστικής εικόνας της Πορταριάς, για την ακρίβεια, θα μπορούσες να πεις πως είναι όλα όσα αξίζουν για να ερωτευτείς την Πορταριά. Δεκαετίες πριν, η μαμά Ελένη ανοίγει έναν παραδοσιακό ξενώνα και φιλοξενεί στο ισόγειο το εστιατόριο, που έχει πλέον ταυτιστεί με την ντόπια γαστρονομική παράδοση. Τα επικά πρωινά του ξενώνα φέρνουν ως εδώ κόσμο από όλη την Ελλάδα και όσο η «Κρίτσα» χτίζει την καριέρα της, οι δυο γιοι, ο Στέφανος και ο Φίλιππος, σπουδάζουν στη Γυμναστική Ακαδημία της Θεσσαλονίκης... με το ένα πόδι και ολόκληρο το μυαλό τους στο Πήλιο. Πριν ακόμη αποφοιτήσουν, το «Αερίκο», καφέ και βασιλείο του σπιτικού γλυκού, με απέραντη θέα σε όλο τον Παγασητικό και τη Μακρυνίτσα, γίνεται σημείο αναφοράς για την περιοχή. Τελευταία, στήνουν την «Αγορά», που σε ένα παραμυθένιο σκηνικό φιλοξενεί τα καλύτερα τοπικά προϊόντα της Θεσσαλίας, ένα κελάρι με τα κρασιά της και ένα ζεστό χώρο με νοστιμιές για κάθε στιγμή της ημέρας. Όμως ο Στέφανος, κοιτά ψηλά, προς το βουνό. Σκιέρ και λάτρης των αλόγων, παροτρύνει την οικογένεια να αγοράσει τα δεκαπέντε στρέμματα της φάρμας, έναν παράδεισο, τόσο κοντά στο χωριό και τόσο μακριά, ταυτόχρονα, από οποιοδήποτε ανθρώπινο άγγιγμα. Ο πρώτος στάβλος, με τα χρόνια, μεταμορφώνεται σε Κιβωτό του Νώε, αποκτά τον ξυλόφουρνο, την καντίνα-καφέ, χώρους για μαθήματα μαγειρικής, κρυφές γωνιές για να αράξεις κάτω από τις πέργκολες και τις σκιές των δέντρων και ένα μαγικό διαμέρισμα για τον τυχερό που θα το νοικιάσει για μια απόδραση που δεν μοιάζει με καμιά άλλη.

Και αν κάτι ξεχωρίζει αυτή την οικογένεια από τις άλλες, είναι ο τρόπος που σου σερβίρει ατόφια την παράδοση, το τοπίο και τη νοστιμιά της, τη φύση στην πιο ανόθευτη διαδρομή της μέσα στους αιώνες, σε ένα αμπαλάζ που αμβλύνει τις δύσκολες γωνιές της αγροτικής ζωής προσφέροντάς σου, σε εσένα, τον άμαθο αστό, μόνο τις χάρες της.



Πάνω: Ο Μελέτιος Καραϊσκούς.
Δεξιά: Τα ζώα έχουν βρει εδώ ένα φιλόξενο καταφύγιο. Εντυπωσιαστήκαμε με την άνεση που ένιωθαν με τους επισκέπτες. Σε κάθε φωτογραφία νομίζαμε ότι μας ποζάρουν. **Κάτω:** Το διάλειμμα στη φάρμα είναι μια ευκαιρία για μια γρήγορη γαστρονομική απόλαυση.



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΟΠΩΣ ΤΗΝ ΑΓΑΠΑΜΕ

*Ένα οδοιπορικό σε όσα αξίζουν και ξεχωρίζουν,
ανάμεσα στην παράδοση και τις νέες τάσεις της
θεσσαλονικιώτικης νοστιμιάς.*

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΕΛΕΝΗ ΨΥΧΟΥΛΗ** ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ **ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΔΑΜΟΣ**





Εμβληματικό πιάτο του
«Όλυμπος-Νάουσα»,
μια σύγχρονη εκδοχή
της ελληνικής
κουζίνας.
Απέναντι σελίδα:
Εντυπωσιακή θέα από
τους «Horizontes».



Πάνω: Δοκιμάζοντας τη φινετσάτη κουζίνα του «Salonika». Δεξιά: Ένα από τα πιο φωτογενή και δημοφιλή πιάτα του «Όλυμπος-Νάουσα». Κάτω: Η δημιουργική ομάδα του «Salonika».



Η συμπρωτεύουσα πάντα ήταν η γαστρονομική πρωτεύουσα της Ελλάδας, η πόλη που ξέρει να τρώει, καθώς τη νοστιμιά την έχει στο πολυεθνικό κύτταρό της – χριστιανοί, εβραίοι, μουσουλμάνοι, Ευρωπαίοι και Αρμένιοι στην ίδια μαρμίτα. Οι «New York Times», επιλέγοντας την πόλη για τη γεύση της ανάμεσα σε 60 κορυφαίους προορισμούς, αποφάνθησαν πως «η δεύτερη πόλη της Ελλάδας είναι πρώτη στο φαγητό» και εμείς θα συμφωνήσουμε μαζί τους. Στα τελευταία μου ταξίδια, τη βρήκα αναβαθμισμένη. Πιο κεφάτη από ποτέ, με καινούργιες πιάτσες, μαγαζιά που ξεφυτρώνουν σε κάθε γωνιά, κυρίως, όμως, με άποψη, στο απολύτως προσωπικό της στυλ, με ντεκόρ που αποστρέφονται τη μίμηση αναζητώντας την πιο πρωτότυπη ταυτότητα. Πιο επίκαιρη από ποτέ, η Θεσσαλονίκη δεν χορταίνεται σε ένα μόνο ταξίδι.

ΤΟ FINE DINING ΣΤΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

Οι Θεσσαλονικείς τιμούν ιδιαίτερα τα ξενοδοχεία τους, για μια «καλή» έξοδο με ψαγμένο μενού. Πόσο μάλλον που τα περισσότερα σερβίρουν ως μπόνους και μια εξαιρετική θέα της πόλης.

SALONIKA, MAKEDONIA PALACE

Μπορεί η Αθήνα να έχασε έναν από τους κορυφαίους σεφ της, όμως ο Σωτήρης Ευαγγέλου στο «Salonika» μαγειρεύει την πιο ώριμη σελίδα του βιογραφικού του, μέσα από μια ελληνική κουζίνα φινετσάτη, απλή αλλά βαθιά νόστιμη, μια κουζίνα που τιμά την τοπική πρώτη ύλη, δίνοντας την ιδανική εκδοχή σε ένα κατσικάκι στη γάστρα, σε ένα ψάρι σαβόρε και στα πιο «κυριλέ» γιουβαρλάκια.

ORIZONTES, ELECTRA PALACE

Κλασικό μεσημεριανό στέκι της αστικής κοινωνίας της πόλης, οι «Orizontes» είναι από μόνοι τους ένα αξιοθέατο: πάνω στην πλατεία Αριστοτέλους, με θέα στον Θερμαϊκό, τον Όλυμπο και στην πόλη, που θα συνοδεύσεις όλες τις ώρες της ημέρας με καφέ, κοκτέιλ ή μια ευφάνταστη, comfort κουζίνα.

ΟΛΥΜΠΟΣ-ΝΑΟΥΣΑ, ON RESIDENCE

«Το καλύτερο φαγητό στην Ελλάδα», είχε αποφανθεί για το «Όλυμπος-Νάουσα» η «Daily Telegraph» το 1968 και μαζί της συμφώνησε όλη η Θεσσαλονίκη. Το εστιατόριο-θρύλος της πόλης επιστρέφει στο ξενοδοχείο ON Residence και στα χέρια του Δημήτρη Τασιούλα, του πιο ταλαντούχου μάγειρα της νέας σαλονικιάς τάσης. Τα εμβληματικά πιάτα του, όπως τα γεμιστά κολοκυθάκια, συναντούν τη γεύση μιας νέας εποχής.

BOTARGO, MONASTY

Τον Γιώργο Στυλιανουδάκη, έναν από τους αξιότερους ερευνητές της μοριακής κουζίνας, τον



Botargo



Botargo



Orizontes



Όλυμπος-Νάουσα



Orizontes



Orizontes



+Τροφή



Μούργα



Clochard



Botargo



Ματρ και Μαργαρίτα



Δέκα Τραπέζια



Dacristo

είχαμε χάσει τελευταία. Τον ξαναβρίσκουμε στο «Botargo» του ολόφρεσκου και πεντάμορφου MonAsty, σε μια κουζίνα, πρωτίστως, έργο τέχνης. Με εκτελεστή τον Κωνσταντίνο Μποβιάτση, μελετούν το Βυζάντιο και τη μοναστηριακή κουζίνα για να εμπνευστούν μια νέα αστική γεύση που δίνει τη δική της εκδοχή: αγιορείτικος μπακαλιάρος σε ζωμό κρεμμυδιού και αγκινάρα, αβγοτάραχο με μαρμελάδα μοσχολέμονο και βούτυρο μυρωδικών.

ΕΜΒΛΗΜΑΤΙΚΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

«B», BYZANTINO ΜΟΥΣΕΙΟ

Το «B» της Χρύσας Κονιόρδου, μέσα στο Βυζαντινό Μουσείο, έχει τη στυλάτη αύρα που συνδυάζει τον πολιτισμό με ένα χαλαρό καταπράσινο κήπο. Φαγητό που φλερτάρει αλά γαλλικά με τη Μεσόγειο, δουλεμένο και οικείο συνάμα, δημιουργικό αλλά και κλασικό, με υπέροχα πιάτα και εξάισια γλυκά.

CLOCHARD

Το πιο παλιό, αστικό εστιατόριο της πόλης, ένα μαγαζί-σύμβολο της κομψότητας, εισέρχεται στη νέα εποχή ανανεώνοντας την κλασική του κουζίνα, με τον εμβληματικό μουσακά, π.χ., να γίνεται πια με μάγουλα και πλούσιο αφρό από μετσοβόνη. Οι 600 επικέτες κρασιού από όλο τον κόσμο με 30 επιλογές σε ποτήρι βοηθούν τις συμφωνίες, στο κατεξοχήν επιχειρηματικό εστιατόριο του κέντρου.

ΟΦΟΠΟΙΩΝ ΜΑΓΓΑΝΕΙΑΙ

Η Ντίνα Βογιατζόγλου συνεχίζει, σεφ και αφεντικό, να μαγειρεύει πιάτα που έγραψαν τη δική τους ιστορία, σε έναν κομψό χώρο με την κουζίνα που λάτρεψαν οι foodies της πόλης.

DUCK

Όταν η Ιωάννα Θεοδωρακάκη άνοιξε το «Duck» στη βιομηχανική ζώνη στην Πυλαία, κατάφερε σε ένα μήνα όλη η Ελλάδα να πέφτει στα πόδια της για ένα τραπέζι. Και συνεχίζει στην ανοιχτή κουζίνα της, με λαχανικά από τον κήπο της, να μαγειρεύει μια ευαίσθητη, βαθιάς νοστιμιάς, «γυναικεία» κουζίνα.

ΙΔΙΟΣΥΓΚΡΑΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο πυρήνας της «Νέας Φωλιάς» και στη συνέχεια του «Σέμπρικο», που άνοιξε το 2012 μια νέα «συνεταιριστική» πραγματικότητα αλλά και μια νέα πιάτσα μεταξύ Λαδάδικων και Βαλαωρίτου, γιγαντώνεται και γεννοβολά τη νέα «καταστασιακή» κατάσταση

στη γεύση της συμπρωτεύουσας. Εναλλακτικά παιδιά αποσπώνται από τη μητέρα επιχείρηση για να φτιάξουν καινούργιες και άλλοι, συμπαθούντες της φάσης, κινούνται στο ίδιο μοτίβο: στενή επαφή με τους μικροπαραγωγούς, τοπικό προϊόν, μεζές χορταστικός, αισθητική αστεράτη.

ΜΟΥΡΓΑ

Το μαγαζί που έκανε διάσημη τη νέα τάση και εκτός Θεσσαλονίκης. Ιδιοσυγκρασιακή, παράξενη, μοναδική, εντέλει, γαστροταβέρνα, που μαγειρεύει με τεράστια φαντασία και μόνο με βιολογικά προϊόντα ό,τι καλύτερο βρει καθημερινά στην αγορά. Μενού έκπληξη, με πιάτα όπως χέλι στο φλόγιστρο με μελάτο αβγό, κουνουπίδι στη σχάρα και σαλάχι με μύδια.

+ΤΡΟΦΗ

Στην απέραντη ανοιχτή κουζίνα της, ο Γιάννης Λουκάκης της «Μούργας» μαγειρεύει ένα διαφορετικό μενού κάθε μέρα, εστιάζοντας στο τοπικό προϊόν: βιολογικό κρέας, λαχανικά και τυριά από τις γύρω φάρμες. Στα γλυκά, ο Σπύρος Πεδιαδιτάκης.

ΝΕΑ ΦΩΛΙΑ

Η νέα τάση ξεκίνησε από εδώ, όταν το 2011 ο Γιώργος Χλούζας και ο Δημήτρης Παρδαλίδης έστησαν το μαγαζί τους στη θέση ενός παλιού κουτουκιού. Σήμερα, η «Φωλιά» εξακολουθεί να είναι φωλιά της πιο βαθιάς σαλονικιώτικης νοστιμιάς. Πιάτα όσο-τόσο ανανεωτικά και σε απλή διάλεκτο, όπως μοσχάριος καβουρμάς με ψητή λαχανίδα, συκώτι με λαχανικά και δίκταμο και κότσι με πατάτες τηγανητές.

ΜΑΙΤΡ ΚΑΙ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ

Της εναλλακτικής λογικής, με ένα βιομηχανικό ντιζάιν ανοιχτό στην περαντζάδα, γυρίζει σελίδα με τον Σωκράτη Μπεληγιάννη και μαγειρεύει με φαντασία το σπάνιο ελληνικό τοπικό προϊόν: φρέσκια τούνα τατάκι με ψητό κουνουπίδι και κρέμα αχλάδι, λαμό στη σχάρα με γλάσο ελληνικού καφέ.

EXTRAVAGANZA

Στη χαλαρή «Extravaganza», ο Αντώνης Μουστάκης μαγειρεύει με σπάνια τοπικά προϊόντα, φέτα Χαλκιδικής, μοσχάρι από την Αρέθουσα, χέλια από το Μεσολόγγι, πατάτες Αρχαγγέλου, μια comfort, πλούσια και χορταστική νέα ελληνική γεύση, όπως τα τέλεια κεφτεδάκια με σάλτσα καπνιστής ντομάτας, φέτα και τηγανητές πατάτες με τρούφα.

ΚΙΤΣ ΚΑΙ Σ' ΕΦΑΓΑ

Δύο κορίτσια, η Λένα Τόδουλου και η Μαρία Θάλια, πίσω από ένα ντεκόρ που αποθεώνει το κιτς που όλοι αγαπάμε, μαγειρεύουν μια συγκινητικά νόστιμη, γενναιοδωρή ελληνική γεύση, με προϊόντα από τα Τζουμέρκα, πατριδα της Λένας, βιολογικά λαχανικά και άλλα μοναδικά της ελληνικής γης. Παϊδάκι γάλακτος με πίτα και πατάτες του ονείρου, μπιφτέκι

Η «Μούργα» είναι που έκανε διάσημη τη νέα τάση και εκτός συνόρων Θεσσαλονίκης. Ιδιοσυγκρασιακή, παράξενη, πανέξυπνη, μοναδική, εντέλει, γαστροταβέρνα.



από μοσχίδα με σέσκουλα, ανυπέρβλητο συκώτι με βούτυρο γάλακτος και μια γεύση αξέχαστη που θα ερωτευτείς, σε ό,τι κι αν πάρεις.

ΔΕΚΑ ΤΡΑΠΕΖΙΑ

Ο Μανώλης Παπουτσάκης εφευρίσκει μια ολόφρεσκη άποψη για το τι εστί μεζές και τη μετουσιώνει σε πιάτα που κρύβουν τις πιο νεωτεριστικές τεχνικές για να φτάσουν σε σένα συγκινητικά νόστιμα, πρωτότυπα, βαθιά αυθεντικά.

ΣΕΜΠΡΙΚΟ

Με το «Σέμπρικο» έχει ασχοληθεί το BBC, οι «N.Y Times» και κάθε ξένος ανταποκριτής στην πόλη και αυτό είναι ένα από τα ατού του: μια πελατεία από ξένους, δικηγόρους, καλλιτέχνες και όλες μαζί τις ηλικίες, που ορκίζονται στο συκώτι του με σκορδοβούτυρο και μυρωδικά, τη σπυλαμπριζόλα με λάδι τρούφας και τον κόκορα με τη σουμάδα.

ΝΕΕΣ ΑΦΙΞΕΙΣ

ΥΨΙΛΟΝ

Είναι από τα μαγαζιά που θα έκαναν την πρωτεύουσα να χλομιάσει, γιατί δεν τα πρωτοσκέφτηκε εκείνη: 760 τετραγωνικά, ένα μέγαρο του 1874 και μια ομάδα παιδιών από το χώρο του σχεδιασμού, της τέχνης, του μάρκετινγκ και των social media σε μια work in progress που συνεχώς εξελίσσεται. Δρώμενα, παροχή του χώρου για εκθέσεις, events, από το πρωί δεν πέφτει καρφίτσα στο καφέ και το βράδυ γίνεται χαμός για ένα κοκτέιλ Τσοκ Γκιουζέλ.

DACRISTO

Στο πιο καυτό σημείο, εκεί όπου η πόλη δεν κοιμάται ποτέ, οι κομποί, κοσμικοί αστοί βρήκαν το νέο τους στέκι. Ένα τεράστιο ντελικατέσεν με του πουλιού το γάλα από όλο τον κόσμο, στα τραπεζάκια έξω ποτά και ελληνικά κρασιά και μια κουζίνα εστιασμένη στις εκλεκτές κοπές από το καλύτερο κρέας του πλανήτη.

ΗΛΙΟΠΕΤΡΑ

Αυτήν τη στιγμή είναι το απόλυτο must, γι' αυτό φρόντισε πολύ πριν για τραπέζι. Χαλαρή, συναισθηματική, με αύρα παλιού καφενέ στο ντεκόρ και τον ιδιοκτήτη Γιώργο Ζαννάκη στην κουζίνα να μαγειρεύει με προσήλωση στην εποχικότητα και τις σπάνιες πρώτες ύλες από τη γύρω περιοχή.

POSTER

Παιδί του σχεδιαστικού γραφείου Beetroot και με φωτισμούς της Ελευθερίας Ντεκώ, το «Poster» είναι ένας χώρος που θα σε ταξιδέψει στην πιο κομψή εκδοχή του σκανδιναβικού ντζάιν. Ανοιχτό από το πρωί, στην κουζίνα μαγειρεύει το νέο αστέρι, ο Βασίλης Χαμάμ, ο οποίος φτιάχνει ένα μαγικό ψωμί από ζύμωση βουτύρου με μέλι αλλά και μια ιδιαίτερη γεύση, που συνδυάζει την Ελλάδα, την Ασία και την Ανατολή.



Από πάνω προς τα κάτω: Σύσσωμη η ομάδα του «Dacristo». Στον κομψό χώρο του «Moldee» απολαμβάνουμε πιάτα υψηλής γαστρονομίας. Το «Poster» έχει γίνει το νέο talk of the town.

Ένα πιάτο γεμάτο εντάσεις και
δυνατές γεύσεις από το
«Κιτς και σ' έφαγα»





7 Θάλασσες



Χαρούπι



Στου Μήτσου

7 Θάλασσες



Η ομάδα του «Μήτσου»



MOLDEE

Είναι μπαρ με εξαιρετική μπάρα, είναι και μια επιτυχημένη fine dining προσπάθεια από δυο σεφ που πέρασαν με επιτυχία τις εξετάσεις τους στο «Squirrel» και το «Andromeda» του Danaί της Χαλκιδικής. Ο Βασίλης Μουρατίδης και ο Σοφοκλής Μαραγκουδάκης δημιουργούν μενού για όλες τις ώρες.

ΚΛΑΣΙΚΑ**ΠΑΛΙΑ ΑΘΗΝΑ**

Αποκεντρωμένο και με όνομα που θυμίζει ταβέρνα, το μαγαζί του μερακλή οινολάτρη Μανώλη Γεωργακάκη είναι το απόλυτο must. Το αγαπούν για τη μαγική του κάβα όλοι οι οινόφιλοι αλλά και οι λάτρες της σάρκας για το άψογα ψημένο rib eye και τις εξαιρετικές κοπές του. Πίσω από αυτά, όμως, κρύβεται η επιτομή της παραδοσιακής γεύσης, αυτής που έχτισε τη φήμη της συμπρωτεύουσας, στην πιο άπαιχτη εκτέλεσή της: εδώ θα έρθεις για ψητές καυτερές πιπεριές, μοναδικό σουτζουκάκι στη σχάρα και ψητό χαλβά στη θράκα με μήλο.

ΧΑΡΟΥΠΙ

Ο Μανώλης Παπουτσάκης, διανοούμενος και εμπνευσμένος μάγειρας, είναι ο άνθρωπος που κατάφερε να κάνει την Κρήτη καυτό προορισμό στην συμπρωτεύουσα. Στο «Χαρούπι» θα πας για το γαμοπίλαφο, για τον ντάκο-ταρτάκι κρούστας, για την ταραμοσαλάτα με τη γαλομυζήθρα, για τα χόρτα στη σχάρα με καβουρντισμένο αμύγδαλο, στακοβούτυρο, φρέσκο ανθότυρο, για... όλα γενικώς!

ΑΚΑΔΗΜΙΑ

Όταν ο επιχειρηματίας και σεφ Κωνσταντίνος Μάρκου μπαίνει στην κουζίνα, όλα μαγειρεύονται ονειρικά, απλά, με καθαρές γεύσεις και σε τιμές που ούτε φαντάζεσαι. Από την ταραμοσαλάτα-αφρό, τα βουβαλίσια σουτζουκάκια, τα ντολμαδάκια που σερβίρονται με το μαγικό σπτικό γιαούρτι ως την τροφαντή, τραγανή τηγανητή πατάτα στη σέσουλα και τα ολόσωστα βρασμένα λαχανικά μιας απλής σαλάτας.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΙΩΤΙΚΟΣ ΜΕΖΕΣ**ΣΤΟΥ ΜΗΤΣΟΥ**

Αν θέλεις να μπεις στο πετσί της πόλης, θα έρθεις στον «Μήτσου» ή, αλλιώς, στο πιο τρελό ολόημερο πάρτι, μέσα στο Καπάνι. Τραπεζάκια στη στοά, μεζές που θαρρείς και βγαίνει από αστεράτο εστιατόριο, στην κουζίνα οι εντυπωσιακές φωπές και οι γάστρες βγάζουν κόκορες και κατσικάκια, δημιουργικότητα γήινη, που σβήνει με παγωμένη γράπα.

ΑΓΟΡΑ

Στα γραφικά τραπέζια στον πεζόδρομο της Καποδιστρίου γίνεται πάντα χαμός, αφού η «Αγορά» του Μυτιληνιού Χρήστου Χατζηδιάκου είναι από τα νοστιμότερα στέκια της Θεσσαλονίκης, μια μύηση στην παράδοση του αυθεντικού ουζομεζέ, της γού-

νας, του τσίρου, της στραπατσάδας και του μυδοπίλαφου, στην παραδοσιακή, πολιτική εκδοχή τους.

ΝΕΟΣ ΓΑΛΕΡΙΟΣ

Πρέπει να έχεις μαζί σου τον Αϊ-Δημήτρη και όλες τις εκκλησιές της πόλης για να βρεις τραπέζι. Τον λες τσιπουράδικο με μπάρα λονδρεζίκης παμπ, που δεν λέει όχι και στο κοκτέιλ σου. Μην παραλείψεις το συκώτι με τον πουρέ, το χταπόδι με μους μελιτζάνας, την άψογη ταλιάτα, τον καβουρμά με αβγό.

ΛΟΛΑ

Για τις λεπτές πίτες, που γεμίζουν τυριά ή χορταρικά και ψήνονται στα κάρβουνα, θα μπορούσες να της ορκιστείς αιώνια πίστη, αλλά η «Λόλα» φτιάχνει και θεϊκή ταραμοσαλάτα και τηγανητό σολομό με σύκο, διάσημο γαριδοπίλαφο και γαριδομακαρονάδα.

ΓΙΑ ΨΑΡΙ**ΜΑΪΑΜΙ**

Θρυλικό ψαροεστιατόριο από το 1936, με την οικογένεια Μαμάη τρεις γενιές στο τιμόνι. Από τα τραπέζια του έχουν περάσει σημαντικές προσωπικότητες, εδώ θα έρχεται πάντα και ο καλοφαγάς για τον κλασικό μεζέ με έμπνευση από την Πόλη, όπως τον αγαπά η συμπρωτεύουσα. Όμως, με τη νεότερη Σοφία Τεφτοή στην κουζίνα, πλέον η θαλασσινή κουζίνα του περνά σε μια νέα, δημιουργική άποψη, όπως λέμε γαλέος σπετζοφαί, τσιπούρα μπριάμ, και, φυσικά, το καλύτερο ψάρι.

7 ΘΑΛΑΣΣΕΣ

Κοσμική ψαροφαγία σε μοναδικό ντεκόρ για ένα ιστορικό μαγαζί που παραμένει πάντα ζωντανό, κεφάτο και ολόφρεσκο, με σεφ τον Ανδρέα Βούλγαρη. Σούσι, καρπάτσο και σασίμι, αλίπαστα και ριζότο, όστρακα και οι πιο μαγικές θαλασσινές μακαρονάδες, παρέα με σπαρταριστό ψάρι ημέρας.

GRADA NUEVO

Ίσως το πιο εμπειριστατωμένο oyster bar στην Ελλάδα. Εδώ θα συνδυάσεις τα κρασιά της απέραντης κάβας με τις καλύτερες ποικιλίες στρειδιών της Γαλλίας, χαβιάρι και ελληνικά όστρακα.

ΜΑΥΡΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

Θέα στον Θερμαϊκό, αρχοντιά και πολυτέλεια στο ντεκόρ και στο πιάτο η καλύτερη θαλασσινή κουζίνα της πόλης. Όλα σπαρταριστά και τεχνικές ατλές που σέβονται την πρώτη ύλη.

Στο «Χαρούπι» θα πας για το γαμοπίλαφο, για τον ντάκο-ταρτάκι κρούστας, τα χόρτα στη σχάρα με καβουρντισμένο αμύγδαλο, στακοβούτυρο και φρέσκο ανθότυρο.



Πάνω: Ο pastry chef του «Εμμανουήλ Μπεζέ» επί το έργο. Δεξιά: Τα διάσημα τρίγωνα του «Ήλιος» και οι δημιουργοί τους (κάτω).



ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΜΑΓΑΖΙΑ

ΤΑ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΑΚΙΑ ΣΤΟ ΛΙΜΑΝΙ

Το θεσσαλονικιώτικο fish & chips. Τα ανίψια Κερανίδη, που συνεχίζουν το θεσμό, κόβουν πια τη στρογγυλή πατάτα τους με τα ειδικά μηχανήματα και τηγανίζουν με τις μεθόδους της εξέλιξης. Όμως, ο μπακαλιάρος επιμένει στη λαδόκολλα, με την πατάτα, την καυτερή πιπεριά και τη σκορδαλιά του.

ΤΑ ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΤΟΥ ΛΑΜΠΡΟΥ

Τα λαχανικά έρχονται από το δικό του μπισσάνι στον Χορτιάτη, μαζί με τα άγρια χόρτα. Εδώ θα έρθεις κυρίως για τη μοσχαροκεφαλή που φιλοκόβεται μέσα σε έναν πεντανόστιμο ζωμό και για το χοιρινό-λουκούμι με πατατούλες στο φούρνο. Άπαιχτο σουτζουκάκι με ρώσικη, ντολμαδάκια, σπαλομπριζόλα, συκώτι, μπιφτέκι και, ολωσδιήποτε για παρέα, φρέσκια καυτερή πιπεριά στα κάρβουνα.

ΔΙΑΓΩΝΙΟΣ

Μια ορδή από ατσαλάκωτους, ευγενικούς κύριους στο σέρβις θα σε κάνει να νιώσεις πως το πρόχειρο φαγητό δεν είναι καθόλου πρόχειρη υπόθεση. Το καλύτερο σουτζουکی στη σχάρα της πόλης, γύρος ζουμερός, ένα ποίημα που όμοιό του δεν έχεις ξαναδοκιμάσει. Σερβιρισμένα με κρεμμύδι και μπουκόβο, ολοζώντανη σαλάτα ρόκα με ντομάτα και μια εξαιρετική μελιτζάνα στα κάρβουνα. Στο ίδιο ακριβώς κλίμα και με την ίδια νοστιμιά και η «**Διάβαση**», που προέρχεται από διάσπαση της οικογένειας.

ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΜΑΣΤΟΡΕΣ ΤΟΥ

Παλιές αξίες και κλασικά ζαχαροπλαστεία δίπλα σε νεωτεριστικές πατισερί, η Θεσσαλονίκη λατρεύει τη ζάχαρη και ας μην ξεχνάμε πως από εδώ ξεκίνησε τα τελευταία χρόνια η μόδα των μονοθεματικών ζαχαροπλαστείων. Κάθε μαγαζί και μία ή περισσότερες αξίες, κάθε μαγαζί και η σπεσιαλιτέ του!

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ

Στον «**Μουρούζη**» όλα αξίζουν τα πάντα, το αρμενοβίλ του, όμως, αξίζει από μόνο του το ταξίδι ως τη συμπρωτεύουσα. Ο «**Αγαπητός**» κάνει τη μεγαλύτερη ποικιλία από σοκολάτες σε γλυπτά που δεν έχεις ξαναδεί. Ο «**Εμμανουήλ Μπεζές**» ειδικεύεται στον μπεζέ, που τον βγάζει σε μύρια σχήματα και γεύσεις. Στη «**Δορκάδα**» θα έρθεις για την κρέμα και το ρυζόγαλο. Στον «**Χατζή**» για τα άπαντα του πολιτικού γλυκού, με κορυφαίο το εκμέκ. Στον «**Ελενίδη**» για τα τρίγωνα Πανοράματος. Στον «**Χατζηφωτίου**» για τα πουράκια, τα γκοφρετάκια, τα ανώμαλα και τις καριόκες. Στον «**Ήλιο**» για τα τρίγωνα και τον καλύτερο εργολάβο, με ιστορία από το 1938. Στο «**Ροδίνι**», για τα ομώνυμα αμυγδαλωτά γλυκά. Στον «**Παπαδόπουλο**» για τα λουκούμια του, με ιστορία από το 1948. Στον «**Δεληγιωργάκη**» για τα λουκούμια του και το βελανίδι με πικραμύγδαλο



Maison du Macaron



Εμμανουήλ Μπεζές



Δορκάδα



Choureal



Sugarela

και κουβερτούρα. Στον «Νικηφόρο» για το γαλακτομπούρεκο και το ισλί. Στον «**Τάσο**» για το αρμενοβίλ του. Στον «**Γεωργακούδα**» για το σαραγλί, το ραβανί και την καρυδόπιτα. Στον «**Ζανδέ**» για τις τουλούμπες Βελβεντού. Στο «**Αβέρωφ**» για τα πουγκιά με πορτοκάλι και αμύγδαλο, τα νηστίσιμα γλυκά, το κουλούρι και τα γλυκά χωρίς ζάχαρη.

ΤΑ ΜΟΝΤΕΡΝΑ

Η κλασική πια «**Sugarela**» φτιάχνει μαγική lemon pie, βουτυράτα γεμιστά μπισκότα, crème brûlée και άπαιχτες τούρτες. Στο «**Fleur Boulangerie**» θα πας για την τάρτα λεμόνι και τα ψωμιά του με προζύμι αργής ωρίμανσης. Στο «**Choureal**» για προφιτερόλ που φτιάχνεται επιτόπου. Το «**Armenonville**» ειδικεύεται στο αρμενοβίλ με μοντέρνα toppings. Το «**Magoa**» φημιζείται για το Paris-brest και τα γλυκά-μπιζού της πιο άρτιας γαλλικής πατισερί από τον pastry chef Γιώργο Αυγέρο. Το «**Senol**» για τα χειροποίητα βουτυράτα κρουασάν. Η «**Ζάχαρη**» για τα σιροπιαστά με αληθινό βούτυρο, το τσουρέκι και το προφιτερόλ. Το «**Maison du Macaron**» ειδικεύεται στα μακαρόν με τα πιο αγνά υλικά.

Η ΝΕΑ ΑΓΟΡΑ ΜΟΔΙΑΝΟ

Το 1930, εγκαινιάζεται στην καρδιά της Θεσσαλονίκης η μεγαλύτερη κλειστή αγορά των Βαλκανίων, που σχεδίασε ο αρχιτέκτονας Ελί Μοδιάνο. Για ένα σχεδόν αιώνα, η Μοδιάνο είναι το στομάχι και η γαστρονομική και εμπορική καρδιά της πόλης. Ο Όμιλος Φάις δούλεψε για έξι χρόνια την καινούργια της εικόνα, το πέρασμά της στη σύγχρονη εποχή. Λουστραρισμένη και λουσάτη, φιλοξενεί περίπου 75 καταστήματα και ένα τεράστιο πατάρι για εκδηλώσεις. Οι δυο αλέες λειτουργούν πια σαν Συμπληγάδες ή, μάλλον, Σειρήνες, με χιλιάδες νοστιμιές. Στο «**Olicatessen**» θα ψωνίσεις σπάνια προϊόντα από όλη την Ελλάδα, στο «**Wild Souls**» ξηρούς καρπούς και βούτυρα καρπών, στην «**Kastor Farm**» καλούδια από όλη τη Μακεδονία, στη «**Φάρμα Ελασσόνας**» μικρής παραγωγής κρεατικά. Για κάτι στο χέρι, ο «**Φρεσκούλης**» έχει ανοίξει το δικό του salad bar, η «**Trata**» φτιάχνει με τα ψαρικά της σάντουιτς σε συνταγές του Μανώλη Παπουτσάκη, έχει και εξαιρετικό σουβλάκι αλλά και ζεστά περέκ, προσκί και ποντιακές σπιτικές πίτες στο «**Προσκί**». Η ομάδα του «**Ergon**» έχει το δικό της αρτοποιείο με εξαιρετικά ψωμιά αργής ωρίμανσης. Στη «**Cevicheria**» θα καθίσεις για σεβίτσε και θαλασσινά σουβλάκια με περουβιανική άποψη, στο «**My Cava**» θα δοκιμάσεις κρασιά από όλη την Ελλάδα και στον «**Αύγουστο**» θα γευτείς αγνές, φρέσκες μπίρες on tap, κυρίως από τη Βόρεια Ελλάδα. Στον «**Τσακίρη**» θα βρεις μια τεράστια ποικιλία από διαφορετικές ποιότητες αβγών και στην «**Αυγοθήκη**» σου φτιάχνουν επιτόπου ζεστά σάντουιτς και πληθωρικά σνακ με βάση, φυσικά, το αβγό!

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ

• **Botargo**, Βασ. Ηρακλείου 45, Τ/2310-274545 • **Όλυμπος-Νάουσα**, Λεωφ. Νίκης 5, Τ/2310-275715 • **Orizontes**, πλ. Αριστοτέλους 9, Τ/2310-294036 • **Salonica**, Λεωφ. Μεγ. Αλεξάνδρου 2, Τ/2310-897176

ΕΜΒΛΗΜΑΤΙΚΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

• **B**, Λεωφ. 3ης Σεπτεμβρίου 2, Τ/2310-869695 • **Clochard**, Κομνηνών 10, Τ/2310-239805 • **Duck**, Χάλκης 3, Πυλαία, Τ/2315-519333 • **Οψοποιών Μαγγανεία**, Κομοτηνής 6, Καλαμαριά, Τ/2310-889699

ΙΔΙΟΣΥΓΚΡΑΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

• **Δέκα Τραπέζια**, Στρ. Καλάρη 4, Τ/2310-251010 • **Extravaaganza**, Επισκόπου Αμβροσίου 8, Τ/2310-529791 • **Κιτς και σ'έφαγα**, Ολύμπου 89, Τ/2315-519191 • **Μαιτρ και Μαργαρίτα**, Βέροιας 2, Τ/2314-007586 • **Μούργα**, Χριστοπούλου 12, Τ/2310-268826 • **Νέα Φωλιά**, Αριστομένους 4, Τ/2310-960383 • **Σέμπρικο**, Φράγκων 2, Τ/2310-557513 • **+Τροφή**, Δόξης 7, Τ/2310-540260

ΝΕΕΣ ΑΦΙΞΕΙΣ

• **Dacristo**, Π. Πατρών Γερμανού 13, Τ/2310-235901 • **Ηλιόπετρα**, Αισχύλου 5, Τ/6987-289507 • **Moldee**, Μητροπολίτου Ιωσήφ 8, Τ/2310-286000 • **Poster**, Πάικου και Συγγρού 6, Τ/2310-547384 • **Υψιλον**, Εδέσσης 5, Ανω Λαδάδικα, Τ/2310-530480

ΤΑ ΚΛΑΣΙΚΑ

• **Ακαδημία**, Αγίου Μηνά 3, Ανω Λαδάδικα, Τ/2310-521803 • **Παλιά Αθήνα**, Ίμβρου 24, Τούμπα, Τ/2310-912292 • **Χαρούπι**, Δόξης 4, Λαδάδικα, Τ/6988-526262

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΙΩΤΙΚΟΣ ΜΕΖΕΣ

• **Αγορά**, Καποδιστρίου 5, Τ/2310-532428 • **Λόλα**, Αγαπηνού 10, Τ/2310-276201 • **Νέος Γαλέριος**, Απελλού 3, Τ/2310-256778 • **Στου Μήτσου**, Βλάχη 11, Τ/2315-515504

ΨΑΡΙ

• **7 Θάλασσες**, Καλαποθάκη 10, Τ/2310-233173 • **Grada Nuevo**, Καλαποθάκη 14, Τ/2310-271074 • **Μαϊάμι**, Θέτιδος 18, Καλαμαριά, Τ/2310-447996 • **Μαύρη Θάλασσα**, Ν. Πλαστήρα 3, Καλαμαριά, Τ/2310-932542

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΜΑΓΑΖΙΑ

• **Διάβαση**, Π. Μελά 13, Τ/2310-220596 • **Διαγώνιος**, πλ. Φαναριωτών 2, Τ/2310-260958, 2310-262245 • **Τα Μπακαλιάρικα στο Λιμάνι**, Φασιανού 2, Τ/2310-512600 • **Τα Σουτζουκάκια του Λάμπρου**, Διαμαντή Ολυμπίου 23, Ανω Λαδάδικα, Τ/2310-533249

ΤΑ ΓΛΥΚΑ

ΚΑΙ ΟΙ ΜΑΣΤΟΡΕΣ ΤΟΥΣ

Παραδοσιακά & Αγαπημένα
• **Αβέρωφ**, Λ. Βασ. Γεωργίου 11, Τ/2310-814284 • **Αγαπητός**, Τσιμισκή 10, Τ/2310-225950 • **Γεωργακούδας**, Καπετάν Γκόνη 45, Καλαμαριά, Τ/2314-014828
• **Δεληγιωργάκης**, Αγίας Σοφίας 58, Τ/2310-272792 • **Δορκάδα**, Κασσάνδρου 66, Τ/2310-234675 • **Ελενίδης**, Δ. Γούναρη 13, Τ/2310-257510 • **Εμμανουήλ Μπεζές**, Λεωφ. Κ. Καραμανλή 117, Τ/2310-323247 • **Ζανδέ**, Εγνατίας 108, Τ/2310-222286 • **Ήλιος**, Αντιγονιδών 7, Τ/2310-522114 • **Μουρούζης**, Μητροπόλεως 95, Τ/2310-269712
• **Νικηφόρου**, Ελ. Βενιζέλου 54, Τ/2310-243577 • **Παπαδόπουλος**, Ίωνος Δραγούμη 49, Τ/2310-544040 • **Ροδίνη**, Π. Ιωακείμ 7, Τ/2310-233365
• **Τάσος**, Λ. Κομνηνών 16, Πανόραμα, Τ/2310-342103 • **Χατζής**, Μητροπόλεως 24, Τ/2310-283385 • **Χατζηφωτίου**, Παύλου Μελά 37, Τ/2310232166
Μοντέρνα
• **Armenonville**, Μητροπόλεως 102, Τ/2310-525112 • **Choureal**, Π. Πατρών Γερμανού 9, Τ/2310-252766 • **Fleur Boulangerie**, Δ. Φωκά 6, Πυλαία, Τ/2310-380620 • **Ζάχαρη**, Λ. Βύρμωνος 7, Τ/2310-257734 • **Maison du Macaron**, Π. Πατρών Γερμανού 7, Τ/2310-276929 • **Magoa**, Π. Πατρών Γερμανού 29, Τ/2311-301157 • **Senol**, Π. Πατρών Γερμανού 23, Τ/2310-223860 • **Sugarela**, Νικηφόρου Φωκά 12, Τ/2310-308979

ΝΕΑ ΑΓΟΡΑ ΜΟΔΙΑΝΟ

• **Ερμού 24 & Βασ. Ηρακλείου 33**, Τ/211-1088972

vita.gr

ΖΗΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΖΗΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ



ΥΓΕΙΑ ΕΥΕΞΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ FITNESS ΟΜΟΡΦΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024

ΣΧΟΛΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ



ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ & ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ & ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΕΑΝΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ανάβουμε τα μάτια, βάζουμε μπροστά τα μίξερ, βγάζουμε στον πάγκο τις φόρμες και τις κατσαρόλες. Ξεσκονίζουμε τις συνταγές μας και ξεκινάμε τους πειραματισμούς με έναν σκοπό, να τα μάθουμε όλα!

PHOTOGRAPHY: ISTOCK

ΠΑΣΤΑ ΦΛΩΡΑ

Τραγανή, ζουμερή και αξιοζήλευτη, με μια ζύμη που γίνεται ο καμβάς για αμέτρητες παραλλαγές σε πεντανόστιμα μπισκότα και κουλουράκια.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗ ΒΑΛΙΑΝΟ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ



ΠΑΣΤΑ ΦΛΩΡΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 20'

Χρόνος ψησίματος: 45'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο αυγό + 1 κρόκο επιπλέον
- 450 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 70 γρ. άχνη ζάχαρη
- 1 πρέζα αλάτι
- 250 γρ. βούτυρο κρύο σε κύβους
- Ξύσμα από ½ λεμόνι ή πορτοκάλι

ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ

- Μαρμελάδα κεράσι
- 1 κρόκο αυγού + 1 κ.σ. νερό



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ το αλεύρι με τη ζάχαρη και το αλάτι. Προσθέτουμε το βούτυρο σε κομμάτια.

Με τα χέρια μας φορώντας γάντια αρχίζουμε να τρίβουμε τα υλικά μεταξύ τους ώστε να πάει παντού το βούτυρο και να αποκτήσουμε ένα μείγμα με υφή βρεγμένης άμμου.

Συνεχίζουμε ρίχνοντας τα αβγά –ολόκληρο και κρόκο–, και το ξύσμα και δουλεύουμε το μείγμα με τα χέρια μας μέχρι να ενοποιηθεί σε μια μαλακή, αφράτη και λεία ζύμη μπισκότου.

Την τυλίγουμε καλά με μεμβράνη κουζίνας και τη βάζουμε στο ψυγείο για 20-30 λεπτά να ξεκουραστεί.

Στη συνέχεια, χωρίζουμε τη ζύμη σε δύο μέρη. Τυλίγουμε ξανά το ένα με μεμβράνη και το επαναφέρουμε στο ψυγείο μέχρι να το χρειαστούμε.

Βάζουμε την υπόλοιπη ζύμη ανάμεσα σε δύο κομμάτια αντικολητικό χαρτί και την ανοίγουμε με τη βοήθεια του πλάστη σε φύλλο πάχους 0,5 εκ. περίπου.

Εναλλακτικά, αν μας δυσκολεύει αυτή η διαδικασία, βάζουμε κατευθείαν τη ζύμη σε μια ταρτιέρα διαμέτρου 23 εκ. και πιέζοντάς τη με τα δάχτυλά μας την ανοίγουμε σε φύλλο, φροντίζοντας να είναι παντού ισόπαχο και να καλύπτει όλη τη βάση αλλά και τα πλαϊνά τοιχώματα του σκεύους.

Τρυπάμε με ένα πιρούνι όλη τη βάση της τάρτας για να μη φουσκώσει πολύ κατά το ψήσιμο και απλώνουμε από πάνω τη μαρμελάδα.

Βγάζουμε από το ψυγείο το δεύτερο κομμάτι ζύμης και το ανοίγουμε, όπως το προηγούμενο, σε φύλλο πάχους 0,5 εκ. Στη συνέχεια το κόβουμε με ένα μαχαίρι σε λωρίδες.

Ακουμπάμε με προσοχή παράλληλα τις λωρίδες πάνω στην τάρτα αφήνοντας μεταξύ τους κενό. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο τοποθετώντας αυτήν τη φορά τις λωρίδες ζύμης κάθετα πάνω στις άλλες ώστε να σχηματιστούν ρόμβοι.

Με το χέρι μας πιέζουμε τις λωρίδες ζύμης περιμετρικά για να κολλήσουν στο τοίχωμα της τάρτας.

Χτυπάμε σε ένα μπολ έναν κρόκο αβγού με ελάχιστο νερό ή γάλα και με ένα πινέλο αλείφουμε τη ζύμη, για να αποκτήσει ωραίο γυαλιστερό χρώμα η πάστα φλώρα κατά το ψήσιμο.

Ψήνουμε την πάστα φλώρα σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C, στον αέρα και στη μεσαία σχάρα, για 45 λεπτά περίπου, να ροδίσει.

Αφήνουμε το γλυκό να σταθεί λίγο εκτός φούρνου πριν το ξεφορμάρουμε και το κόψουμε.

ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΚΑΝΕΛΑΣ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙΟΥ

Χρόνος προετοιμασίας: 20'

Χρόνος ψησίματος: 20'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 40 ΤΜΧ.

- 1 δόση ζύμη για πάστα φλώρα
- 2 κρόκους αβγού
- Λίγο νερό

ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΚΑΝΕΛΑΣ

- 4 κ.σ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 2 κ.γ. κανέλα

ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΣΟΥΣΑΜΙΟΥ

- Σουσάμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ βάζουμε το σουσάμι και σε ένα άλλο ανακατεύουμε καλά την κρυσταλλική ζάχαρη με την κανέλα.

Πλάθουμε μια μικρή ποσότητα ζύμης (στο μέγεθος ενός καρυδιού) σε κορδόνι. Ενώνουμε τις δύο άκρες για να δώσουμε κυκλικό σχήμα, όπως τα κλασικά νόστιμα κουλουράκια που όλοι θυμόμαστε από παιδιά.

Συνεχίζουμε κατά τον ίδιο τρόπο φτιάχνοντας κουλουράκια, που αραδιάζουμε σε ταψί στρωμένο με αντικολητικό χαρτί.

Χτυπάμε σε ένα μπολ τους κρόκους με λίγο νερό και αλείφουμε με το μείγμα τα κουλουράκια.

Κάθε φορά που αλείφουμε ένα κουλουράκι, το βουτάμε είτε στο σουσάμι είτε στην κανελοζάχαρη.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C, στον αέρα και στη μεσαία σχάρα για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.



Με την ίδια
συνταγή ζύμης
μπορούμε να
κάνουμε 3 ακόμα
δημιουργίες.

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

Χρόνος προετοιμασίας: 20'

Χρόνος ψησίματος: 20'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 25 ΤΜΧ.

- 1 δόση ζύμη για πάστα φλώρα
- 200 γρ. άχνη ζάχαρη
- ξύσμα από ½ λεμόνι
- 5-6 κ.σ. νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τυλίγουμε τη ζύμη σε ρολό, όπως κάνουμε συνήθως τον κορμό. Κόβουμε σε φέτες πάχους 1 εκ.

Αραδιάζουμε τις φέτες σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί φροντίζοντας να αφήσουμε μεταξύ τους ένα κενό (περίπου 2 δάχτυλα) καθώς απλώνουν ελαφρά.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170°C, στον αέρα στη μεσαία σχάρα για 22 λεπτά περίπου. Τα αφήνουμε να κρυώσουν ελαφρά.

Ανακατεύουμε σε ένα μπολάκι την άχνη ζάχαρη με το νερό και το ξύσμα μέχρι να αποκτήσουμε ένα ομοιογενές γλάσο. Εάν μας φανεί αραιό, προσθέτουμε λίγο άχνη ακόμα.

Απλώνουμε με ένα κουτάλι πάνω από κάθε μπισκότο λίγο γλάσο και γαρνίρουμε με λίγο ξύσμα επιπλέον.



Ο Πάνος Βαλιάνος είναι ταλαντούχος ζαχαροπλάστης και youtuber

ΠΑΤΑΤΑ, ΑΓΑΠΗ ΜΟΥ

Είναι οι αγαπημένες των παιδιών και όχι μόνο. Οι πατάτες είναι το πιο λαχταριστό, εύκολο φαγητό, αρκεί να «σέβεσαι» τις ιδιαιτερότητές τους. Εμείς έχουμε διάθεση να σας αποκαλύψουμε τα πάντα.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΔΩΡΙΘΗ FOOD STYLIST ΟΛΙΒΙΑ ΑRTEMIS WEBB ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ



Η πατάτα είναι ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια του κάθε μάγειρα. Εκτός από τους κλασικούς τρόπους μαγειρέματός της στο τηγάνι, στο φούρνο, στην κατσαρόλα, ακόμα και στη φωτιά, προσφέρει μεγάλες δυνατότητες για σύνθετες συνταγές, όπως πίτες, κροκέτες, ψωμί ή ζυμαρικά νιόκι. Η κάθε συνταγή και τεχνική όμως έχουν

και τα μυστικά τους, από το ποια ποικιλία θα χρησιμοποιήσουμε, πώς θα την κόψουμε, πώς θα την προετοιμάσουμε σωστά και πόσο χρόνο ψησίματος απαιτεί η κάθε κοπή και μέθοδος. Στην Ελλάδα, παρόλο που δεν υπάρχει τεράστια ποικιλία σε είδη πατάτας, στην αγορά βρίσκουμε εκείνες που χρειαζόμαστε και μπορούμε να κάνουμε μαζί τους διάφορες παρασκευές.

TIP

- Όταν αγοράζουμε πατάτες, προσέχουμε να έχουν σκληρή, λεία επιφάνεια, χωρίς πράσινα σημεία και φύτρες.
- Για τραγανό αποτέλεσμα, πρέπει να τις τηγανίσουμε σε μπόλικο λάδι στη σωστή θερμοκρασία.

ΣΤΟ ΤΗΓΑΝΙ

Η Sprunta θεωρείται η κορυφαία ποικιλία πατάτας για τηγάνι και ανάλογές της είναι η Νευροκοπίου, η Marfona, η κίτρινη Νάξου, η Κύπρου και η Αιγύπτου.

ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ

Εδώ χρειαζόμαστε ένα μαντολίνο, το οποίο θα μας βοηθήσει να κόψουμε τις πατάτες πολύ λεπτές, σε πάχος 1 mm. Αφού τις καθαρίσουμε και τις κόψουμε, τις μουλιάζουμε σε κρύο νερό για 10-15 λεπτά, ώστε να αποβάλουν το πολύ άμυλο, και τις στεγνώνουμε καλά με χαρτί πριν τις ρίξουμε στο τηγάνι. Τις αλατίζουμε στο τέλος, αφού τις βγάλουμε από τη φωτιά.



Τηγανίζουμε σε ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο, στους **180°C** για **3-4 λεπτά**. Δεν ρίχνουμε πολλές συγχρόνως στο τηγάνι, για να μην πέφτει η θερμοκρασία του λαδιού.



Τις τηγανίζουμε σε μπόλικο ελαιόλαδο, αρχικά σκεπασμένες στους **140°C**, να μαλακώσουν και μετά, χωρίς καπάκι, σε **δυνατή φωτιά για 10 λεπτά**.

ΧΟΝΤΡΟΚΟΜΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Οι πατάτες αυτές είναι οι κλασικές της «γιαγιας», που συνοδεύουν ιδανικά το κοκκινιστό και το λεμονάτο και γενικώς φαγητά με σάλτσα. Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις κόβουμε σε χοντρά μπαστουνάκια και τις μουλιάζουμε σε κρύο νερό με αλάτι για 20-30 λεπτά.



Ανεβάζουμε τη θερμοκρασία στους **175-180°C** και τις τηγανίζουμε για **3 λεπτά**, να γίνουν τραγανές. Τις στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας και τις αλατίζουμε.

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ

Αφού καθαρίσουμε τις πατάτες, τις κόβουμε σε λεπτά μπαστουνάκια. Τις μουλιάζουμε σε κρύο νερό για 15-30 λεπτά, τις σουρώνουμε και τις στεγνώνουμε με χαρτί. Για καλύτερα αποτελέσματα, πρώτα τις ποσάρουμε σε τηγάνι και φρέσκο λάδι στους 140°C. Αφήνουμε για 5-6 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν, τις βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα, τις μεταφέρουμε σε πιάτο και τις αφήνουμε να κρυσώσουν για 5-10 λεπτά.

ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ

Γενικά για φούρνο, καλές θεωρούνται οι λευκόσαρκες και λευκόφλουδες πατάτες ή οι υποκίτρινες όπως οι *Liseta*, που προέρχονται από την ποικιλία *Sprunta*, και οι *Marfona*.

ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε μεγάλες μπουκίες, περίπου 3-3,5 εκ. ή κυδωνάτες. Τις ανακατεύουμε με αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, 2-3 σκελίδες σκόρδου, χυμό λεμονιού και, αν θέλουμε, με μουστάρδα ή επιπλέον μπαχαρικά. Τις αδειάζουμε σε ταψί και προσθέτουμε μπόλικο ελαιόλαδο και λίγο νερό, να μην τις καλύπτει.

Τοποθετούμε το ταψί σε **χαμηλή σχάρα** προθερμασμένου φούρνου (**200-220°C**) και τις ψήνουμε για περίπου **40-45 λεπτά**.



Τοποθετούμε τις πατάτες σε προθερμασμένο φούρνο στους **200°C**, πάνω σε **λαμαρίνα** ή απευθείας **στη σχάρα**. Χαμηλώνουμε στους **190°C** και ψήνουμε περίπου **1-1½ ώρα**.



ΟΛΟΚΛΗΡΕΣ ΣΤΟ ΑΛΟΥΜΙΝΟΧΑΡΤΟ

Οι ψητές πατάτες στο αλουμινόχαρτο φτιάχνονται εύκολα και απολαμβάνονται με γιαούρτι, βούτυρο ή λάδι, φρέσκα μυρωδικά και ό,τι άλλο θέλουμε. Επιλέγουμε μεγάλες πατάτες, περίπου 180-200 γρ., λευκόσαρκες και χοντρόφλουδες. Τις πλένουμε σχολαστικά και τις τρίβουμε με σφουγγαράκι. Τις στεγνώνουμε, τις τρυπάμε περιμετρικά με πιρούνι και τις τυλίγουμε, καθεμία χωριστά, με αλουμινόχαρτο.

ΜΕ ΤΗ ΦΛΟΥΔΑ ΣΑΝ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ (WEDGES)

Επιλέγουμε μικρές, κίτρινες πατάτες, όχι πολύ χοντρόφλουδες. Τις πλένουμε, τρίβοντάς τες με σφουγγάρι για να καθαρίσουν καλά. Τις κόβουμε κατά μήκος στη μέση και μετά το κάθε μισό σε τρία ή τέσσερα κομμάτια. Τις βράζουμε για 7 λεπτά και τις σουρώνουμε. Στη συνέχεια τις ανακατεύουμε με αλάτι, μπαχαρικά και λίγο ελαιόλαδο και τις απλώνουμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί.



ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ

Επιλέγουμε υποκίτρινες ή λευκές ποικιλίες, που είναι πλούσιες σε άμυλο και ξεκινάμε τη διαδικασία του βρασμού με κρύο νερό, έτσι ώστε να ψηθούν σωστά και ομοιόμορφα.

ΓΙΑ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ

Επιλέγουμε μια λευκή ποικιλία όπως η Russet ή μια υποκίτρινη μικρομεσαίου μεγέθους. Αφού τις πλύνουμε καλά, τις κόβουμε στα τέσσερα σταυρωτά και προχωράμε σε βράση. Αφού τις σουρώσουμε και μόλις κρυσώσουν λίγο, αφαιρούμε τη φλούδα τους. Ανακατεύουμε τις πατάτες με τη σάλτσα που ετοιμάσαμε όσο είναι ακόμη ζεστές, ώστε να απορροφήσουν καλύτερα τα υλικά και να γίνουν πιο γευστικές. Τις ανακατεύουμε με κρεμμυδάκι, φρέσκα μυρωδικά, κάπαρη ή ό,τι άλλο μας αρέσει.



Βράζουμε σε ήπια φωτιά, αλλιώς σκίζεται και ταλαιπωρείται η φλούδα τους, για 15-20 λεπτά.

ΟΛΟΚΛΗΡΕΣ ΜΕ ΤΗ ΦΛΟΥΔΑ

Εύκολες πατατούλες για βραστές είναι οι baby ή γαλλικές, καθώς είναι μικρές και λεπτόφλουδες. Γίνονται πολύ ωραίες βραστές, στο φούρνο, αλλά και σοταρισμένες στο τηγάνι, αφού πρώτα βράσουν. Τις πλένουμε, τις στραγγίζουμε, τις μεταφέρουμε στεγνές σε μπολ και τις ανακατεύουμε με λίγο βούτυρο, ελαιόλαδο ή συνδυασμό και των δύο. Προσθέτουμε αλατοπίπερο και φρέσκα ψιλοκομμένα μυρωδικά, όπως σχινόπρασο και μαϊντανό.

Τις βράζουμε σε κατσαρόλα. Μόλις κοχλάσει το νερό, χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια ένταση, προσθέτουμε αλάτι και αφήνουμε για 20-25 λεπτά.



Τις βράζουμε ξεκινώντας από κρύο νερό, σε μέτρια φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν, για περίπου 20-25 λεπτά.



ΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΟΥΡΕ

Επιλέγουμε λευκόσαρκες πατάτες. Τις καθαρίζουμε και τις κόβουμε σε κύβους περίπου 4 εκ. Αφού βράσουν, τις σουρώνουμε, τις επαναφέρουμε στην κατσαρόλα και τις ανακατεύουμε, για να φύγει η υγρασία. Για ρουστίκ αποτέλεσμα, τις λιώνουμε με το εργαλείο του πουρέ, ενώ, αν θέλουμε πιο λεία υφή, προτμάμε το μύλο ή το σύρμα του μίξερ. Προσθέτουμε βούτυρο και ζεστό γάλα και ολοκληρώνουμε με αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο.

ΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΑΛΤΣΕΣ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΜΑΣ



ΑΒΓΟΛΕΜΟΝΟ

*Συμμετέχουν σε πολλά μαγειρέματα ή συνοδεύουν μοναδικά κάποια φαγητά.
Οι σάλτσες δημιουργήθηκαν για να νοστιμεύουν τη ζωή μας.*

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΔΩΡΙΤΗ FOOD STYLIST ΟΛΙΒΙΑ ARTEMIS WEBB ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΒΓΟΛΕΜΟΝΟ

Το αβγολέμονο φτιάχνεται με διάφορους τρόπους, χτυπώντας ξεχωριστά τα αβγά σε μαρέγκα για αφράτο αποτέλεσμα ή πιο απλά, αναδεύοντας μαζί όλα τα υλικά. Άλλοι βάζουν κορν φλάουρ για να δέσει η σάλτσα και άλλοι το αποφεύγουν. Εδώ, η βασική και εύκολη συνταγή με ή χωρίς το κορν φλάουρ.

Χρόνος προετοιμασίας: 5'-7'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ

- 3 μεγάλα αβγά
- Χυμό από 2 ζουμερά λεμόνια (ανάλογα από το πόσο ξινό το θέλουμε)
- 1-1½ κ.γ. κορν φλάουρ (προαιρετικά και ανάλογα από το πόσο πηχτή θέλουμε τη σάλτσα)
- 500 ml ζεστό ζωμό λαχανικών, ή κρέατος, ή κοτόπουλου, ή ψαριού (ανάλογα από το φαγητό που θα το συνδυάσουμε)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σπάμε τα αβγά σε μπολ και τα χτυπάμε με σύρμα μέχρι να αφρατέψουν. Αν βάλουμε κορν φλάουρ, το διαλύουμε στο χυμό λεμονιού. Προσθέτουμε σταδιακά το χυμό στα αβγά, χτυπώντας δυνατά με το σύρμα. Σιγά σιγά, ρίχνουμε και το ζωμό, χωρίς να σταματήσουμε το έντονο χτύπημα.

Μεταφέρουμε το αβγολέμονο σε κατσαρόλα (ή το ρίχνουμε στο φαΐ για το οποίο προορίζεται) και σε χαμηλή φωτιά και ανακατεύουμε συνέχεια με το σύρμα μέχρι να πήξει και να γίνει βελούδινο και κρεμώδες. Αν χρειάζεται, διορθώνουμε το αλατοπίπερο.

ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΜΕ: χόρτα και φυλλώδη πράσινα λαχανικά, όπως σπανάκι, σέσκουλο μαρούλια, με αγκινάρες, σπαράγγια, πράσα, κολοκύθια, λάχανο, φρέσκα μυρωδικά, όπως άνηθος και δυόσμος, με ψάρια, θαλασσινά, κοτόπουλο, χοιρινό, αρνί, κατσίκι, σαλιγκάρια κ.ά.



ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ

ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 10'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ

- 2 κρόκους αβγών, κατά προτίμηση βιολογικών ή από κότες ελευθέρας βοσκής
- 250 ml ηλιέλαιο
- 2 κ.γ. μουστάρδα απαλή ή Dijon
- 1 κ.σ. λευκό ξίδι
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού (προαιρετικά και λίγο ξύσμα)
- Αλάτι, πιπέρι

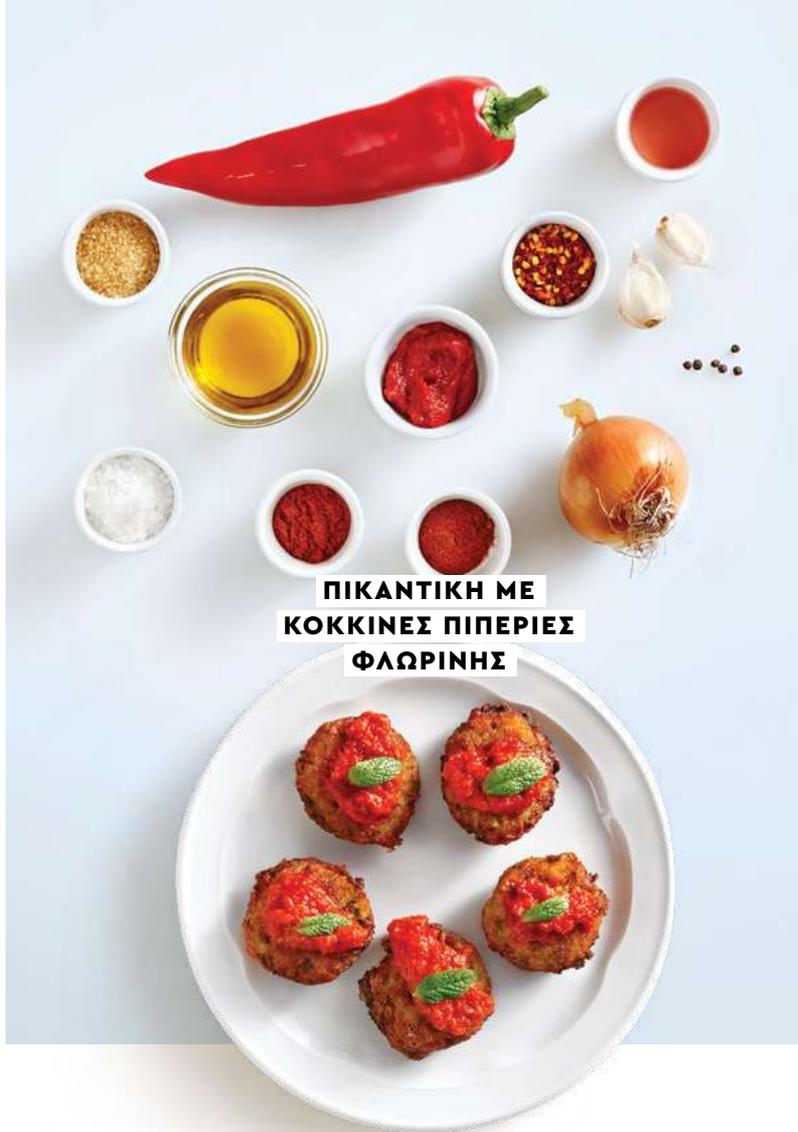
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τους κρόκους σε μεγάλο μπολ και προσθέτουμε τη μουστάρδα και λίγο αλάτι. Χτυπάμε καλά με το σύρμα να ομογενοποιηθούν σε ένα λείο,

πηχτό και κρεμώδες μείγμα. Σταδιακά αρχίζουμε να προσθέτουμε το λάδι σε ροή κλωστής, ενώ χτυπάμε συνεχώς και έντονα με το σύρμα. Όταν μπει όλη η ποσότητα του λαδιού, το μείγμα πρέπει να έχει την υφή μαγιονέζας.

Προσθέτουμε το ξίδι και τέλος το χυμό (και ξύσμα αν θέλουμε) λεμονιού, αλάτι και πιπέρι. Χτυπάμε με το σύρμα έντονα για να αποκτήσει ωραία υφή. Προσαρμόζουμε την ποσότητα του λεμονιού ανάλογα με το πόσο ξινή θέλουμε τη μαγιονέζα.

ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΜΕ: ψάρια, θαλασσινά, κοτόπουλο και λαχανικά, ωμά, βραστά ή τηγανητά. Μπαίνει σε πολλές συνταγές σάντουιτς, σε ντιπ και ντρέσινγκ για σαλάτες.



**ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΜΕ
ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ
ΦΛΩΡΙΝΗΣ**

ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 10'

Χρόνος μαγειρέματος: 40'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 800 γρ. φρέσκες πιπεριές Φλωρίνης ή 8-10 έτοιμες ψητές από βάζο
- 4 κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο
- 4 κ.γ. ξίδι από κόκκινο κρασί
- ½ κ.γ. καστανή ζάχαρη
- 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- 1 κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- ½ κ.γ. καυτερή πάπρικα
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αν χρησιμοποιήσουμε φρέσκες πιπεριές, τις πλένουμε, τις στεγνώνουμε και τις αραδιάζουμε σε λαμαρίνα με λαδόκολλα. Τις τσιμπάμε με ένα πιρούνι και τις ψήνουμε στο γκριλ στους 190-200°C,

για 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Τις βάζουμε όσο είναι καυτές σε μπολ και τις σκεπάζουμε με μεμβράνη για να ιδρώσουν. Μόλις κρυώσουν λίγο, τις καθαρίζουμε και τις ψιλοκόβουμε.

Ζεσταίνουμε σε βαθύ τηγάνι και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι. Ρίχνουμε το σκόρδο και τον πελτέ. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε τις πιπεριές. Σβήνουμε με το ξίδι, χαμηλώνουμε τη φωτιά, πασπαλίζουμε με ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι και τα υπόλοιπα μπαχαρικά και σιγοψήνουμε ανακατεύοντας απαλά για 10 λεπτά.

Πολτοποιούμε τη σάλτσα στον πολυκόφτη. Αν θέλουμε, την ενισχύουμε με κάποιο ψιλοκομμένο μυρωδικό, όπως μαϊντανό, δυόσμο, ρίγανη, βασιλικό κ.ά.

ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΜΕ: κοτόπουλο, ψητά κρέατα, μπιφτέκια, λουκάνικα, ψητά ψάρια και λαχανικά. Συνδυάζεται με τυριά και αλλαντικά, ενώ νοστιμίζει τα σάντουιτς. Ιδανική για ρύζι και ζυμαρικά.

ΚΛΑΣΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΥ

Χρόνος προετοιμασίας: 10'

Χρόνος μαγειρέματος: 35'

Βαθμός δυσκολίας: * * *

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 2 φύλλα δάφνης
- 4 κ.σ. ε.π. ελαιόλαδο
- 1 σφηνάκι κόκκινο κρασί
- 1 κιλό ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες (ή συσκευασμένες)
- 1½ κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 ξυλάκι κανέλας
- 2-3 κόκκους μπαχάρι
- 1 πρέζα ζάχαρη
- ½ κ.γ. ρίγανη
- 300 ml βραστό ζωμό λαχανικών, ή κρέατος, ή κότας
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε σε μια ρηχή κατσαρόλα ή βαθύ τηγάνι και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να μαραθεί. Προσθέτουμε το σκόρδο, τη δάφνη, το μπαχάρι, αλάτι, πιπέρι και τον πελτέ. Ανακατεύουμε και σβήνουμε με το κρασί.

Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ, ρίχνουμε τις ντομάτες, την κανέλα, τη ζάχαρη και τη ρίγανη και ανακατεύουμε. Συμπληρώνουμε το ζεστό ζωμό και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σιγοβράζουμε μέχρι να δέσει η σάλτσα, για περίπου 30 λεπτά. Αφαιρούμε την κανέλα, τα μπαχαρικά και τη δάφνη. Αν δεν θέλουμε να έχει έντονη γεύση κανέλας, την αφαιρούμε νωρίτερα από τη σάλτσα.

Στο τέλος προσθέτουμε, αν θέλουμε, φρέσκο ψιλοκομμένο μαϊντανό ή βασιλικό.

ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΜΕ: κρέατα, πουλερικά, ακόμα και με ψάρια που κάνουμε στην κατσαρόλα ή στο φούρνο, ενώ συνοδεύει εξαιρετικά ζυμαρικά και πιλάφια.



**ΚΛΑΣΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΥ**



ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



KILIKEION

Φόρμα για κέικ όλων των ειδών και γεύσεων. Ανακαλύψτε τις άπειρες προτάσεις και επιλογές μαζί με συνταγές στο en.kilikeio.com

Έξυπνα gadgets κουζίνας αναδεικνύουν τις δεξιότητές σας στη ζαχαροπλαστική κάνοντας τους πάντες να υποκλίνονται στο ταλέντο σας.

ΑΠΟ ΤΗ ΒΕΡΑ ΠΑΡΑΟΥ

**COOZINA**

Πινέλο σιλικόνης σε ιδανικό μέγεθος για την επάλειψη αβγού, γάλακτος ή λαδιού στις πίτες, στα κουλουράκια και τα τσουρέκια σας. €3,50

ZARA HOME

Αναδευτήρας από σιλικόνη και ξύλο, κατάλληλος για κάθε είδους μείγμα και υλικό, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί απ' όλη την οικογένεια. €7,99

**ZARA HOME**

Σετ ασάλινων κουπ πατ σε σχήμα λαχανικών για τα πιο πρωτότυπα σπιτικά μπισκότα. Η ιδανική επιλογή για να λέτε πως στο σπίτι τρώτε «λαχανικά». €15,99

**PHILIPS AIRFRYER**

Το Philips Airfryer XXL Connected HD9285 είναι το πολυεργαλείο που δεν μπορεί να λείπει από την κουζίνα κανενός μάγειρα και ζαχαροπλάστη - επαγγελματία ή ερασιτέχνη. Ανακαλύψτε το σε όλα τα καταστήματα με ηλεκτρικές συσκευές.

**COOK-SHOP**

Σπάτουλα σιλικόνης που ανακατεύει με «χαμόγελο» τα μείγματά σας, καθαρίζοντας επιπλέον με μοναδική σχολαστικότητα τυχόν υπολείμματα από τα σκεύη χωρίς να τα χαράσσει, ενώ αντέχει σε θερμοκρασίες ως 270°C. €12,50

**ZARA HOME**

Λαδόκολλα με μοτίβα ζαχαροπλαστικής, σχεδιασμένη να αντέχει σε υψηλές θερμοκρασίες και να εμποδίζει τα τρόφιμα να κολλήσουν στη σχάρα του φούρνου. €5,99

**COOK-SHOP**

Ένας χρήσιμος βοηθός για τις αλμυρές και τις γλυκές σας δημιουργίες. Φτιαγμένος από υψηλής ποιότητας σκληρό ξύλο, αποδεικνύεται πολύτιμος στα ζυμώματά σας. €19,95

A woman with long dark hair, wearing a large, flowing red dress, stands with her arms outstretched. She is looking upwards and to the right. The background is dark with warm, glowing lights, suggesting an indoor setting like a theater or a grand hall. The overall mood is elegant and dramatic.

GRACE.GR

Υπέροχες Ιστορίες
για Υπέροχες Γυναίκες!



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024

ΕΞΟΔΟΣ



NEES ΑΦΙΕΞΙΣ

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ & ΜΠΑΡ

ΜΕ ΟΔΗΓΟ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ & ΤΗ ΝΟΣΤΙΜΙΑ

Γυρνάμε την Αθήνα και ανακαλύπτουμε τα πιο ιδιαίτερα, λαχταριστά και vegan γλυκά, αλλά και εκείνους τους φούρνους που έκαναν το αληθινό ψωμί και πάλι μεγάλο πρωταγωνιστή στο τραπέζι μας. Παρακαλώ, κρατήστε σημειώσεις.

PHOTOGRAPHY: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΙΧΑΙΛΑΡΑΣ

ΤΑ VEGAN ΓΛΥΚΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ



Γυρίσαμε τα vegan στέκια της πόλης, δοκιμάσαμε τα πιο λαχταριστά γλυκά τους και σας προτείνουμε τα καλύτερα, χωρίς ζάχαρη, γλουτένη και τύψεις στην απόλαυση.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΝΑ ΑΘΗΝΑΙΟΥ

Οσοι αγαπούν τα γλυκά δύσκολα τα αποχωρίζονται. Αν προκύψει αναγκάιος λόγος για να τα περιορίσουν ή να τα αποκλείσουν εντελώς από τη διατροφή τους, βασανίζονται. Οι γλυκές προτάσεις, όμως, των vegan μαγαζιών έρχονται να διασώσουν την ψυχολογία τους και να επιστρέψουν το χαμόγελο στα χείλη τους. Λαχταριστά γλυκά, χωρίς ζωικά προϊόντα, φτιαγμένα από αγνές πρώτες ύλες, συχνά χωρίς ζάχαρη και γλουτένη και με γεύση που ικανοποιεί ακόμα και τους πιο φανατικούς της κατηγορίας, προσφέρουν το δικαίωμα στην απόλαυση, χωρίς ενοχές. Ανακαλύψαμε τα καλύτερα, εκείνα που τα ερωτεύεστε με την πρώτη ματιά, τα γλυκά που θα γίνουν η νέα εμμονή σας.

ΚΑΘΙΣΤΕ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ

VEGANAKI

Ένας φιλόξενο στέκι, στην περιοχή του Νέου Κόσμου, με μεγάλα ξύλινα τραπέζια που σας παρακινούν σε χαλαρές μαζώξεις, αλλά ταυτόχρονα σας δίνουν το δικαίωμα για απομακρυσμένη εργασία με laptop, καφέ και γλυκό. Αν και το ενδιαφέρον vegan μενού του είναι εστιατορικό, δεν λείπει και η κατηγορία των γλυκών, τα οποία παρασκευάζονται από συστατικά που δεν περιέχουν γλουτένη. Το vegan τιραμισού με χουρμάδες και εσπρέσο, ο κορμός ψυγείου με σιρόπι αγαύης, η μηλόπιτα με ταχίνι και κανέλα και η πραλίνα φουντουκιού με σιρόπι σφενδάμου είναι μόνο μερικές από τις επιλογές που φωνάζουν πως το νόστιμο μπορεί να συνδυαστεί με το υγιεινό.

Αθανασίου Διάκου 38, Νέος Κόσμος, T/210-9244322

JOSHUA TREE CAFE

Το όμορφο all day καφέ με τη funky αισθητική στην περιοχή του Μετς είναι στην ουσία ένα μικρό εστιατόριο με μεγάλες τζαμαρίες, άνετες γωνιές, τραπεζάκια έξω και απίστευτα υγιεινές επιλογές που μας εκπλήσσουν ευχάριστα. Πάνω από τις μισές προτάσεις του καταλόγου του είναι vegan, ενώ συνηθίζουν να λένε ότι προσφέρουν ένα πιο καθαρό «βρόμικο», υπονοώντας την κρυμμένη νοστιμιά των πιάτων τους. Εδώ, τα χαρακτηριστικά superfood lattes, ροφήματα που παρασκευάζονται από ένα μείγμα υπερτροφών, φρέσκο τζιντζερ και



Πάνω: Πάστες χωρίς ζάχαρη από το «Φύσις». Δεξιά: Λαχταριστοί λουκουμάδες από το «Keenkies». Απέναντι σελίδα: «Wild Souls»

plant-based γάλα, συνδυάζονται με παραλλαγές από vegan cookies και pancakes με vegan πραλίνα φουντουκιού, τριμμένο φιστίκι ή μαρμελάδες με φρούτα εποχής. Αναπαύσεως 13, Μετς, T/210-9239747

VEGAN ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΞΕΧΩΡΙΣΕΙ

KEENKIES

Το μενού του «Keenkies» βρίσκεται από vegan επιλογές, γλυκά και λουκουμάδες, που τσαλαβουτούν στη σοκολάτα. Τα brownies σοκολάτας, τα μικρά ποτηράκια γεμισμένα με τσιζκέικ αλλά και τα χαρακτηριστικά του γλυκά πείνιρλι ή οι βάφλες φουντουκιού που καλύπτονται με υλικά όπως ταχίνι, αγαύη, φιστικοβούτυρο, bitter σοκολάτα, πραλίνα φράουλα, νιφάδες ρυζιού και φυτική καραμέλα, σας δίνουν την ευκαιρία να απολαμβάνετε τα πιο απίστευτα γλυκά με τον πιο αθώο τρόπο.

Θεμιστοκλέους 56, Εξάρχεια, T/210-3815278

MINU

Για τους περισσότερους είναι συνδεδεμένο με τα Σαββατοκύριακα, το brunch και τα



τραπεζάκια στους καταπράσινους χώρους του, που μοιάζουν να έχουν βγει από τις σελίδες κάποιου περιοδικού αφιερωμένου στο σκανδιναβικό design. Διαθέτει ένα μενού με φρέσκες και εύγευστες επιλογές vegan γλυκών, όπως είναι το τσιζκέικ με φρούτα του δάσους ή αβοκάντο και λάιμ, αλλά και τα vegan French toasts, τα οποία μπορείτε να συνοδέψετε με κάποια από τις πολλές επιλογές σε τσάι, ρόφημα και χυμούς με superfoods.

Σαρρή 50, Αθήνα, T/210-3232022

OHH BOY

Όταν άνοιξε, πριν από περίπου έξι χρόνια, στο Παγκράτι, δεν υπήρχαν πολλά μαγαζιά με αντίστοιχη αισθητική στην Αθήνα. Λευκό, μικρό, με ξύλινα έπιπλα και πάγκους, κομψό μέσα στην απλότητά του και τυλιγμένο ολημερίς στο άρωμα του καφέ και του



φρεσκοψημένους κέικ, προάγει την αίσθηση της φιλοξενίας και σας παρακινεί να το κάνετε στέκι. Ανάμεσα στις επιλογές του μενού του βρίσκονται και αρκετές νόστιμες αλλά και υγιεινές προτάσεις γλυκών που ετοιμάζονται καθημερινά στην κουζίνα του και βασίζονται στα εποχικά υλικά. Ενδεικτικά αυτή την περίοδο μπορούμε να βρούμε αφράτα μάφιν χωρίς γλουτένη, μηλόπιτα, πάστες αμυγδαλού καθώς και τσιζκέικ με βατόμουρα. Αν και θα σας αρέσει ιδιαίτερα τόσο ο εσωτερικός του χώρος που αποπνέει μια αίσθηση θαλπωρής όσο και τα εξωτερικά του τραπεζάκια, μπορείτε να διαλέξετε τα γλυκά σας από τη βιτρίνα και να τα απολαύσετε στο σπίτι.

Αρχελάου 32, Παγκράτι, Τ/211-1838340

MIMI'S VEGAN CAFE

Το μικρό αυτό φρέσκο καφέ με το λευκό εσωτερικό χώρο, τα ξύλινα σκαμπό και τις φούξια διακοσμητικές λεπτομέρειες, βρίσκεται στην κατάφυτη πλατεία Αργεντινής Δημοκρατίας και ξεφουρνίζει λαχταρι-

στά vegan γλυκά σε καθημερινή βάση. Τα homemade μπισκότα, τα μάφιν, τα κέικ, το ζεστό banana bread και τα μοσχομυριστά, ξακουστά του cinnamon rolls συνοδεύονται με ευωδιαστό καφέ και φυτικό γάλα συνθέτοντας το ιδανικό vegan γλυκό πρωινό.

Πλ. Αργεντινής Δημοκρατίας 4, Γκύζη, Τ/210-6412000

VEGAN ΓΛΥΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

WILD SOULS

Είναι δύσκολο να προσπεράσει κανείς τη βιτρίνα του στην οδό Βουλής και να μη χαζέψει τον έντονα πορτοκαλή εσωτερικό χώρο του καταστήματος αλλά και το logo του με το χέρι που μόλις έχει βουτήξει σε κάποιο βαζάκι με μαρμελάδα ή φιστικο-

Από αριστερά: Κέικ ελαιόλαδου από το «Φύσις». Τάρτα σοκολάτα από το «Μίμυ». Ντόρα Καλογήρου και Γεωργία Ρωμανού, δημιουργοί του «Ère Athens». Απέναντι σελίδα: Τούρτα εσπεριδοειδών και ξερά φρούτα με σοκολάτα από το «Slim Bites». Τούρτα «Wild Souls».

βούτυρο. Το «Wild Souls» είναι ένα μικρό κατάστημα γεμάτο επιλογές γλυκισμάτων και αλειμμάτων που προέρχονται από τα παράγωγα του σουσαμιού και των ξηρών καρπών, καθώς και με μια μεγάλη ποικιλία σε χαλβάδες που μπαίνουν σε χρωματιστά, funky κουτιά για το σπίτι. Ενώ περιμένετε τα γλυκά σας, μπορείτε να απολαύσετε μια vegan βάφλα ή ένα τσιζκέικ, στα μικρά στρογγυλά τραπεζάκια του.

Βουλής 36, Αθήνα, Τ/210-3231438



ΦΥΣΙΣ

Το Ζαχαροπλαστείο «Φύσις» έχει ξεχωρίσει εδώ και χρόνια και έχει γίνει γνωστό για τη χρήση φυσικών και αγνών ελληνικών προϊόντων, τα οποία υποκαθιστούν σε πολλές περιπτώσεις τη ζάχαρη και τα ζωικά λιπαρά. Για παράδειγμα, το γιαούρτι και το ελαιόλαδο αντικαθιστούν το βούτυρο και το ανθότυρο μπαίνει στη θέση της κρέμας γάλακτος. Στο «Φύσις» δεν λείπουν και οι vegan επιλογές, όπως η πανακότα, η μους σοκολάτας, το τσουρέκι και η βασιλόπιτα. Λεωφ. Κηφισίας 98, Μαρούσι, Τ/211-4069267

LITTLE BEAR

Με τη χαρακτηριστική τρκουάζ πρόσοψη δεν περνά απαρατήρητο, αλλά το «Little Bear» στον Πειραιά φημίζεται και για τα

φρέσκα υλικά και την επιτυχημένη μετατροπή των πιο παραδοσιακών γλυκών στη vegan εκδοχή τους. Εδώ, το γαλακτομπούρεκο, το μιλφέιγ, το προφιτερόλ, το εκμέκ, ακόμα και το κλασικό «ποντικάκι», που μετονομάστηκε σε «αρκουδάκι», έχουν vegan ψυχή και το δικό τους πλέον φανατικό κοινό. Άλλες επιλογές; Τιραμισού, πάβλοβα, τάρτα αμυγδάλου αλλά και τούρτες, γεμιστά ντόνατ και ζουμερά κρουασάν με vegan πατισερί, για να έχετε πάντα έναν καλό λόγο να περνάτε το κατώφλι του. Ελ. Βενιζέλου 14, Πειραιάς, Τ/210-4136988

SLIM BITES

Τα «Slim Bites» είναι μια αλυσίδα καταστημάτων που βρίσκονται σε διάφορες περιοχές της Αθήνας και προσφέρουν γλυκές προτάσεις με λίγες θερμίδες. Τα χειροποι-



ητα, ολιγοθερμιδικά γλυκά του βασίζονται στη γαλλική ζαχαροπλαστική και δείχνουν αφοσίωση στον παραδοσιακό τρόπο παρασκευής γλυκισμάτων, χωρίς τη χρήση έτοιμων μειγμάτων και συντηρητικών. Χωρίς γλουτένη και αβγά, αλλά με vegan σοκολάτες, τα παγωτά και τα γλυκά που γεμίζουν τις βιτρίνες του είναι πάντα πεντανόστιμα. www.slimbites.gr, Τ/210-7224757

ÈRE ATHENS

Στην περίπτωση του «Ère Athens» στο Κουκάκι έχουμε να κάνουμε με ένα ενδιαφέρον concept store γεμάτο επιλεγμένα αντικείμενα και προϊόντα φτιαγμένα από Έλληνες δημιουργούς. Στον όμορφο και γεμάτο με φυσικό φως χώρο του όμως, βρίσκεται επίσης μια προσεγμένη βιτρίνα με γλυκές καθημερινές εμπνεύσεις που θυμίζουν τα αποτελέσματα της ζαχαροπλαστικής όπως θα τα βλέπαμε σε ένα σύγχρονο και σίγουρα καλαίσθητο περιοδικό γαστρονομίας. Ανάμεσά τους ξεχωρίζουν οι vegan σοκολατένιες μπουκίτσες με ταχίνι, καθώς και οι χειροποίητες vegan τάρτες σε διάφορες εκδοχές και καθημερινές εμπνεύσεις, που ακολουθούν τη λογική της επιλογής των πιο φρέσκων εποχικών υλικών. Ερεχθείου 30, Κουκάκι, Τ/210-9236622



ΠΑΡΑΔΟΣΗ

ΤΕΣΣΕΡΑ ΕΜΒΛΗΜΑΤΙΚΑ ΚΑΦΕΚΟΠΤΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΑΤΡΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΚΑΦΕ

Ένα κομμάτι αληθινής, γαστρονομικής ιστορίας της Αθήνας, φτιαγμένο από μερακλίδικα χέρια που ξέρουν τι σημαίνουν οι τρεις φουσκάλες πάνω στο καϊμάκι.

ΑΠΟ ΤΗ ΒΕΡΑ ΠΑΡΑΟΥ





Μετά από 88 χρόνια συνεχούς παρουσίας στην Ομόνοια, το ιστορικό καφεκοπτείο ανακαινίστηκε πλήρως το 2016.

Από το 1932 που άνοιξε τις πόρτες του στα Χαυτεία, το καφεκοπτείο Λουμιδή είναι σημείο αναφοράς για την περιοχή.



Η ανακάλυψη του καφέ συνδέεται με μια ιστορία που αγγίζει τα όρια του μύθου, αλλά παραμένει ιδιαίτερα δημοφιλής και διαδίδεται μέχρι σήμερα. Σύμφωνα με αυτήν, ένας βοσκός στην Αιθιοπία παρατήρησε ότι όταν τα κατσίκια του έτρωγαν τους κόκκινους καρπούς ενός θάμνου ήταν περισσότερο ζωηρά και ενεργητικά απ' ό,τι συνήθως. Από περιέργεια δοκίμασε και ο ίδιος τους μαγικούς αυτούς καρπούς για να γνωρίσει έτσι από πρώτο χέρι τις εκπληκτικές τους ιδιότητες, μια ανακάλυψη που έσπευσε φυσικά να μοιραστεί με τον υπόλοιπο κόσμο.

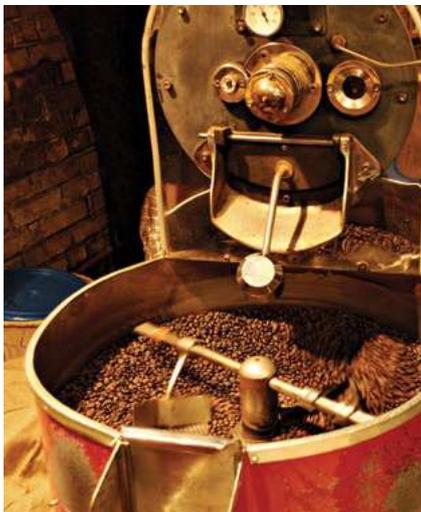
Από την Αιθιοπία, την Υεμένη, την Τουρκία, την Αίγυπτο, την Ινδία και τη Βραζιλία, ο καφές χαράζει το δικό του ταξίδι και γίνεται σταδιακά το πιο δημοφιλές ρόφημα στον κόσμο. Στον τόπο μας φτάνει από την Ανατολή και πρώτοι τον γεύτηκαν οι Έλληνες της Κωνσταντινούπολης και της Θράκης, για να διαδοθεί και στην υπόλοιπη Ελλάδα μετά το 1760, όταν ανοίγουν και

τα πρώτα καφεκοπτεία από Αρμένιους και Έλληνες της Πόλης. Σιγά σιγά, ο καφές ενσωματώθηκε στην κουλτούρα και την καθημερινότητα του λαού μας.

Ο ελληνικός καφές διακρίνεται για το πλούσιο άρωμα και την ιδιαίτερη γεύση και τεχνική, αφού αναλόγως το «χέρι» και την ποιότητα των κόκκων μπορεί να έχει και διαφορετική γεύση. Τα καφεκοπτεία που έχουν συνδέσει το όνομά τους με αυτόν και έχουν αντέξει στο πέρασμα του χρόνου μέχρι σήμερα ξεχωρίζουν για την ιστορία και την ποιότητά τους. Φρεσκοκαβουρντισμένοι κόκκοι καφέ που πλημμυρίζουν με το άρωμά τους τους δρόμους της πόλης σε κάνουν να νοσταλγείς όλα εκείνα τα παλιά καφενεία όπου οι άνθρωποι συναντούσαν φίλους και γνωστούς, μιλούσαν για όνειρα και έγραφαν μερικά από τα πιο σημαντικά κεφάλαια της νεοελληνικής λογοτεχνίας. Παρουσιάζουμε, λοιπόν, εκείνα τα εμβληματικά καφεκοπτεία της Αθήνας, που κόντρα στους καιρούς και στις νέες τάσεις μάς κερνούν ακόμη το μυρωδάτο χαρμάνι τους, ταξιδεύοντάς μας σε άλλες εποχές.

ΚΑΦΕΚΟΠΤΕΙΟ ΜΙΣΕΓΙΑΝΝΗ

Το ιστορικό καφεκοπτείο στο Κολωνάκι ιδρύθηκε το 1914 από τον Γιώργο Μισεγιάννη, έμπορο από την Πέργαμο της Μικράς Ασίας. Εκατό χρόνια μετά, έχει περάσει πλέον στα χέρια του εγγονού του, άξιου συνεχιστή της οικογενειακής παράδοσης. Το πρώτο μαγαζί βρισκόταν στην οδό Σκουφά και το 1929 μεταφέρθηκε στην Πατριάρχου Ιωακείμ, όπου και παρέμεινε για κοντά μισό αιώνα. Εκεί χτυπούσε η καρδιά της κοινωνικής και πνευματικής ελίτ της πρωτεύουσας, σε μια εποχή που οι άνθρωποι αναζητούσαν την ποιότητα ακόμα και στις πιο απλές, καθημερινές τους συνήθειες. Ο Γιώργος Μισεγιάννης είναι ο άνθρωπος που έμαθε στους Αθηναίους του '30 τον γαλλικό και τον αμερικάνικο καφέ, για να φτάσει στις δεκαετίες του '60, του '70 και του '80 να τροφοδοτεί τις καφετέριες και τα μπαρ της περιοχής με καφέ εσπρέσο από το κατάστημά του. Το 1972, το καφεκοπτείο μεταφέρεται σε ιδιόκτητο χώρο, στην οδό Λεβέντη 7, όπου βρίσκεται μέχρι σήμερα.



ανομών με κάρα, πουλώντας καφέ στις γειτονιές του Πειραιά. Το 1928 ιδρύεται η εταιρεία Α. Λουμιδής και Σία, για να φτάσουμε στο 1932, όταν το γνωστό καφεκοπτείο ανοίγει τις πόρτες του στην καρδιά της Αθήνας, εκεί όπου βρίσκεται μέχρι και σήμερα. Πλέον το κατάστημα στην Ομόνοια, που ανακαινίστηκε το 2016, μετρά πάνω από ενενήντα χρόνια λειτουργίας και αποτελεί το εμβληματικό καφεκοπτείο των Χαυτειών. Οι ιδιοκτήτες του δηλώνουν για τον ελληνικό καφέ: «Ελληνικός ονομάζεται ο καφές που παρασκευάζεται με ψήσιμο ιδανικά σε χόβολη. Αποτελεί την αρχαιότερη μέθοδο παρασκευής καφέ και δημιουργεί ένα ευχάριστο γευστικό προφίλ το οποίο,

συνεχίζει να διατηρεί την υψηλή ποιότητα των προϊόντων της, προσθέτοντας υπηρεσίες που εξυπηρετούν όλο και περισσότερο τον πελάτη. Με διεθνείς διακρίσεις και βραβεία, δικαίως θεωρείται συνώνυμο της επιθυμίας μας για ελληνικό καφέ. Εξάλλου το 2020 γιορτάστηκε και η επέτειος 100 χρόνων ειδικευσης της οικογένειας στο φρεσκοκομμένο καφέ που ξεχειλίζει από ελληνικό άρωμα.

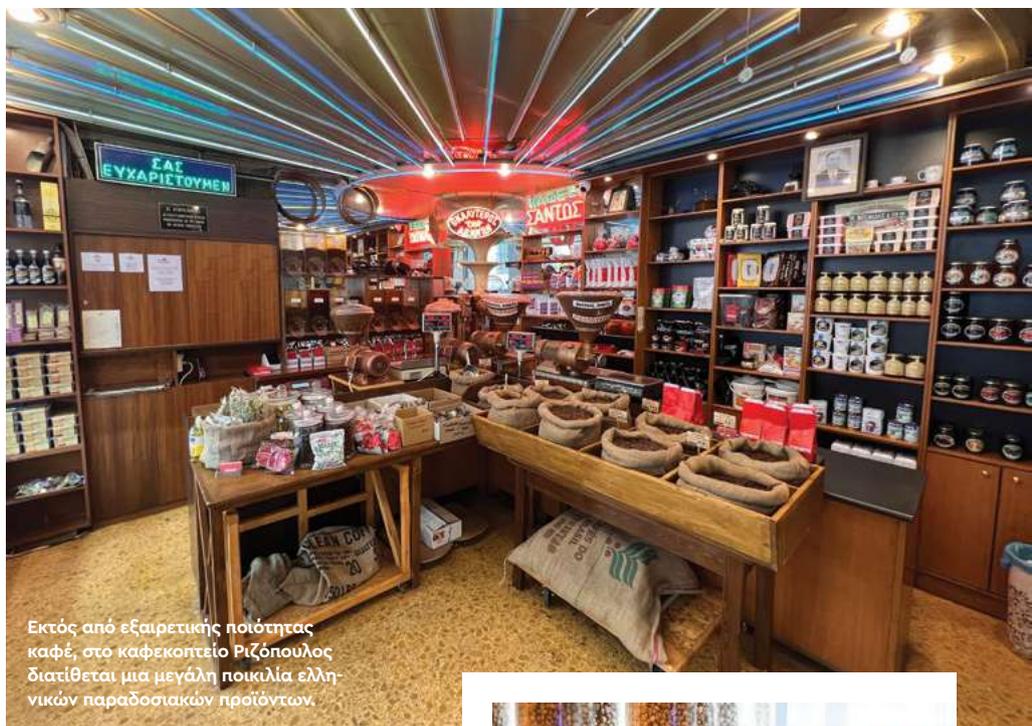
ΚΑΦΕΚΟΠΤΕΙΟ ΡΙΖΟΠΟΥΛΟΣ

Η σύγχρονη ιστορία του ελληνικού καφέ στην Αθήνα αρχίζει το 1901 από την οικογένεια Ριζόπουλου. Όλα ξεκίνησαν όταν ο Ανδρέας Ριζόπουλος, με καταγωγή από την Αιγιάλεια, εγκαθίσταται στην

Τη διοίκηση τότε είχε ο Μιχάλης Μισεγιάννης, που πρωτοστάτησε και στη δημιουργία της Πανελληνίας Ένωσης Συνεταιρισμών των Καφεκοπτείων. Ένα μαγαζί με απίστευτη ιστορία, που έχει αντέξει στο χρόνο και σε όλες τις καινοτομίες που έχει βιώσει η αγορά του καφέ. Χωρίς υλοκαταστήματα και πρατήρια, διατηρεί την ουσία και την ποιότητά του αναλλοίωτες, αφού παραμένει ένα κλασικό παραδοσιακό καφεκοπτείο, όπου ο καφές χαρμανιάζεται. Τώρα το τιμόνι της επιχείρησης έχει αναλάβει ο εκπρόσωπος της τρίτης γενιάς της οικογένειας, ο Γιώργος Μισεγιάννης, συνονόματος του ιδρυτή, αφού ολοκλήρωσε τις σπουδές του στο αντικείμενο. Το καφεκοπτείο έχει πιστή πελατεια που μετρά δεκαετίες, ενώ και το προσωπικό του είναι σταθερό συμπληρώνοντας πολλά χρόνια στο ίδιο πόστο, αφού οι περισσότεροι συνταξιοδοτούνται συνήθως από εκεί.

ΚΑΦΕΚΟΠΤΕΙΟ ΛΟΥΜΙΔΗ

Όταν μιλάμε για θρυλικά καφεκοπτεία της πόλης, δεν γίνεται να μην αναφερθούμε στο καφεκοπτείο Λουμιδή. Η ιστορία του ξεκινά το 1910, όταν τρία αδέρφια από την Κάρυστο, ο Αντώνης, ο Νίκος και ο Ιάσων Λουμιδής, φτάνουν στον Πειραιά αναζητώντας εργασία. Με τα πολλά, καταπιάνονται με την τέχνη του καβουρντίσματος του καφέ, με όσα μέσα διέθεταν εκείνη την εποχή. Το 1920 επενδύουν όλες τις οικονομίες τους στη δημιουργία του πρώτου καταστήματος για αποκλειστική πώληση καφέ, ενώ ξεκινούν το πρώτο δίκτυο κατ' οίκον δι-



Εκτός από εξαιρετικής ποιότητας καφέ, στο καφεκοπτείο Ριζόπουλος διατίθεται μια μεγάλη ποικιλία ελληνικών παραδοσιακών προϊόντων.

αντίθετα με τις άλλες μεθόδους, μπορεί να συνεχίσει κάποιος να απολαμβάνει και αφού κρυώσει. Επίσης, ο ελληνικός καφές έχει τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά και βοηθά στην πέψη». Μάλιστα, από το κατάστημα-καφενείο το «Πατάρι του Λουμιδή», που υπήρχε στη Σταδίου, έχουν περάσει όλα τα γνωστά ονόματα της λογοτεχνικής, καλλιτεχνικής και δημοσιογραφικής αθηναϊκής σκηνής, αφού εκεί συνήθιζαν να συναντιούνται και να συζητούν τα τεκταινόμενα της εποχής.

Πλέον η τρίτη γενιά της οικογένειας





Το νέο ready-to-drink cold brew του Λουμιδη χωρίς ζάχαρη και συντηρητικά

Αθήνα και αλέθει κόκκους καφέ με ένα χειροκίνητο μύλο στα στενά της πόλης. Αφροσιωμένος στον παραδοσιακό τρόπο παρασκευής του καφέ, δεν άργησε να κερδίσει τις εντυπώσεις. Στην πορεία και αφού οι ανάγκες της επιχείρησης αυξήθηκαν, ανέλαβε ο Χαράλαμπος Ριζόπουλος, αδελφός του Ανδρέα, ο οποίος την επέκτεινε και σε νέα μέρη της πόλης. Το κατάστημα στην οδό Στρέιτ 1 άνοιξε το 1958 και λειτουργεί μέχρι σήμερα. Βρίσκεται κοντά στη Βαρβάκειο Αγορά και από την πρώτη στιγμή έδωσε νέα πνοή στην επιχείρηση, εισάγοντάς την και στο χονδρικό εμπόριο, με αποτέλεσμα όλο και περισσότεροι άνθρωποι να πίνουν καφέ Ριζόπουλου. Όλα τα παραπάνω είχαν ως αποτέλεσμα να εκτοξεύσουν στα ύψη τον καφέ και τη φήμη της οικογένειας η οποία απολαμβάνει μέχρι σήμερα την αίγλη της. Πλέον η επιχείρηση έχει περάσει στα εγγόνια του Χαράλαμπου, διατηρώντας το πλούσιο άρωμα των χαρμανιών και τη φιλοσοφία με την οποία ξεκίνησαν. Αυτό που αναδεικνύει τη μοναδικότητα του συγκεκριμένου κα-

«Ελληνικός ονομάζεται ο καφές που παρασκευάζεται με ψήσιμο ιδανικά σε χόβολη. Αποτελεί την αρχαιότερη μέθοδο παρασκευής καφέ και δημιουργεί ένα ευχάριστο γευστικό προφίλ»



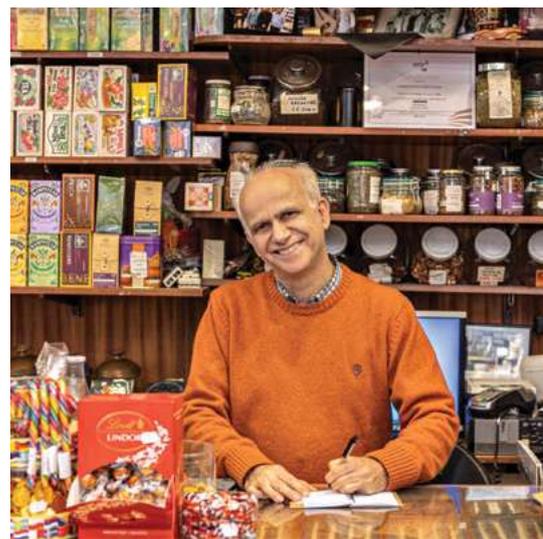
Το καφεκοπτείο Μισεγιάννη επί της Πατρ. Ιωακείμ τη δεκαετία του '50. Δεξιά: Γιώργος Μισεγιάννης

φεκοπτείου είναι η συνέπεια των πελατών του, που παραμένουν σταθεροί από γενιά σε γενιά, συνεχίζοντας μια κληρονομιά που παρέλαβαν από τις οικογένειές τους. Η χαρακτηριστική πινακίδα έξω από το μαγαζί που γράφει «Αρχίστε να πίνετε τον σωστό καφέ... εδώ» μάλλον έχει δικίο.

ΚΑΦΕΚΟΠΤΕΙΟ Η ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Λειτουργεί ως καφεκοπτείο από το 1890, ενώ από το 1972 αποτελεί οικογενειακή επιχείρηση που ειδικεύεται στον ελληνικό καφέ. Πρώτος του ιδιοκτήτης ήταν ο Εμμανουήλ Όρρος και το 1953 ήρθε για να μαθητεύσει δίπλα του ο 23χρονος τότε Ηλίας Αρμενάκος. Εκεί έμαθε την τέχνη του ελληνικού καφέ και τη διαδικασία προετοιμασίας του, με αποτέλεσμα το 1972 η επιχείρηση να περάσει στα χέρια του. Τώρα στο τιμόνι

βρίσκεται ο γιος του, Γρηγόρης, ο οποίος ξεκίνησε να δουλεύει στο μαγαζί το 1984, σε ηλικία 18 ετών, και μέχρι σήμερα δεν έχει εγκαταλείψει το πόστο του, πλημμυρίζοντας το κέντρο της Αθήνας με άρωμα φρεσκοκομμένου καφέ. Έχει έρωτα με τη δουλειά του και δεν επιτρέπει να πωλείται από τον πάγκο του αλεσμένος καφές από την κοπή του οποίου έχουν παρέλθει δύο εικοσιτετράωρα. Έτσι, η προετοιμασία του γίνεται σε καθημερινή βάση. Για εκείνον σημασία έχει η πρώτη ύλη σε συνδυασμό με το



σωστό πάντρεμα των ποικιλιών που ξεχωρίζουν για την ποιότητά τους. Γι' αυτό και οι συνεργάτες του είναι επιλεγμένοι με προσοχή και σταθεροί εδώ και χρόνια. Η «Γωνιά του Καφέ» ξυπνά μνήμες προσφέροντας παραδοσιακό ελληνικό καφέ, μονοποικιλιακό ή αρωματικό, που τον συνοδεύει με λουκουμάκι, γνωρίζοντας ότι η κληρονομιά μας βρίσκεται και στις συνήθειες που επιλέγουμε να κρατήσουμε και να παραδώσουμε στις επόμενες γενιές.

Ο Γρηγόρης Αρμενάκος υπερήφανα μας εξομολογείται πως ο πιο πιστός του πελάτης ψωνίζει τον καφέ του μόνο από τη «Γωνιά του Καφέ» εδώ και 65 χρόνια, από την ηλικία των 15 ετών, όταν πρωτοήρθε στο κατάστημα με τη μητέρα του. Αυτό για τον ίδιο αποτελεί ευτυχία και αναγνώριση της δουλειάς του και για εμάς είναι έναν ακόμα λόγο για να θέλουμε να συνεχίσουν την ιστορία τους τα αγαπημένα μας καφεκοπτεία.



Betty's Bakery

7 ΦΟΥΡΝΟΙ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ

Με υψηλής ποιότητας προϊόντα, έμφαση στο προζύμι και φρέσκες ιδέες, μοντέρνοι φούρνοι που ξεφουτρώνουν στις γειτονιές της Αθήνας προσφέρουν μια ολοκαίνουργια εμπειρία γεύσης και αισθητικής ανάγοντας την αρτοποιία σε τέχνη.

ΑΠΟ ΤΗ ΣΙΝΤΥ ΧΑΤΖΗ

Οποιες κι αν είναι οι διατροφικές συνήθειες που έχει κάποιος, ιδιαίτερα στην Ελλάδα, δύσκολα αποχωρίζεται το ψωμί.

Όλοι το θυμόμαστε να έχει πάντα τη θέση του στο τραπέζι και η ιστορία του χάνεται στο βάθος του χρόνου. Το ψωμί αποτελεί έναν από τους πυλώνες της μεσογειακής διατροφής και, για πολλούς, «την ουσία της ζωής», καθώς είναι το αγαθό που έθρεψε ολόκληρους λαούς ακόμα και στις σκοτεινότερες περιόδους της ιστορίας. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι συχνά χρησιμοποιείται ως συνώνυμο του φαγητού αλλά και του μεροκάματου. Όπου υπάρχει ψωμί, υπάρχει και ελπίδα.

Κι ενώ πρόκειται για μια τροφή βαθιά ριζωμένη στην ελληνική παράδοση, η νέα προσέγγιση της γαστρονομίας κατάφερε να φέρει φρέσκες ιδέες και νέα εγχειρήματα γύρω από αυτήν. Έτσι, στη σκιά της πανδημίας άρχισαν να ξεπηδούν μοντέρνοι φούρνοι σε όλη την Αθήνα, επαναπροσδιορίζοντας το ψωμί και φέρνοντας νεανικό αέρα στο χώρο της αρτοποιίας. Υψηλής ποιότητας προζυμμένα ψωμιά, αναρίθμητες επιλογές σε αρτοσκευάσματα και γλυκά και ιδιαίτερη αισθητική είναι μόνο μερικά από τα χαρακτηριστικά για τα οποία ξεχωρίζουν τα συγκεκριμένα μαγαζιά κάνοντας όλη την πόλη να μιλάει για αυτά. Ακολουθούν οι πιο αγαπημένοι new age φούρνοι που άλλαξαν το γαστρονομικό χάρτη της πρωτεύουσας και σίγουρα αξίζουν την επίσκεψή σας.

BLACK SALAMI

Το «Black Salami» δεν είναι άλλος ένας φούρνος. Ξεχωρίζει για το ζυμάρι αργής ωρίμανσης, την απουσία πρόσθετων και τον εκλεκτό συνδυασμό γεύσεων που «παντρεύουν» την ελληνική κουζίνα με την ιταλική. Έτσι, το προζυμμένο ψωμί τους είναι φτιαγμένο από αλεύρι που έρχεται από το Τορίνο και με λάδι από τη Μάνη. Καθημερινά παρασκευάζονται τρία είδη: ένα ημιολικής άλεσης, ένα με σκληρό σιτάρι από την Αλταμούρα της Ιταλίας και ένα ημιολικής πολύσπορο με σίκαλη. Αν είστε στην περιοχή, κάντε μια στάση για αχνιστή focaccia, ιταλικό λαδόψωμο, brunch σε πακετάκι και μια μεγάλη ποικιλία σάντουιτς.

Ζωοδόχου Πηγής 71 & Μεθώνης, Εξάρχεια, Τ/211-4187956

BETTY'S BAKERY

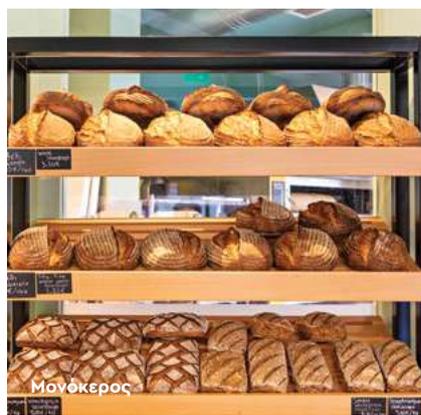
Αποστολή αυτού του φούρνου είναι να φτιάχνει «αληθινό» ψωμί, βιολογικό, με φυσικό προζύμι, χωρίς πρόσθετα, συντηρητικά και ζάχαρη. Κι επειδή το καλό πράγμα αργεί να γίνει, κάθε καρβέλι χρειάζεται περίπου δύο ημέρες για να ετοιμαστεί. Μαγιά και βελτιωτικά είναι έννοιες άγνωστες στο «Betty's Bakery». Αν έπρεπε να ξεχωρίσουμε ένα προϊόν, χωρίς δεύτερη σκέψη, αυτό θα ήταν το Superbread, το πρώτο ψωμί-superfood, χωρίς αλεύρι, αποκλειστικά από ξηρούς καρπούς, πλούσιο σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες. Τα αρτοσκευάσματά τους πωλούνται σε καταστήματα βιολογικών και delicatessen εντός και εκτός Αθήνας.

Κασσάνδρας 10, Βοτανικός, Τ/210-3424832

ΜΟΝΟΚΕΡΟΣ

Εδώ η τέχνη του προζυμμένου ψωμιού συναντά την αγάπη για τα προσεγμένα γλυκά. Χρησιμοποιώντας αγνές πρώτες ύλες που προμηθεύονται από μικρούς Έλληνες παραγωγούς και αφήνοντας το ζυμάρι να ωριμάσει αργά, για 24-48 ώρες, δημιουργούν ψωμιά πλούσια σε γεύση και θρεπτική αξία. Αν θέλετε να ξεφύγετε από τα τετριμμένα και να δοκιμάσετε κάτι ιδιαίτερο, προτείνουμε το σύμμεικτο καρβέλι με καρύδι και ξύσμα λεμονιού, που αφήνει μια χαρακτηριστική υπόξινη επίγευση. Μην παραλείψετε να γευτείτε και κάποια από τις γλυκές λιχουδιές τους. Για μια υγιεινή επιλογή, ξεχωρίσαμε το carrot cake χωρίς προσθήκη ζάχαρης.

Φαίδρου 4, Παγκράτι, Τ/210-7510887

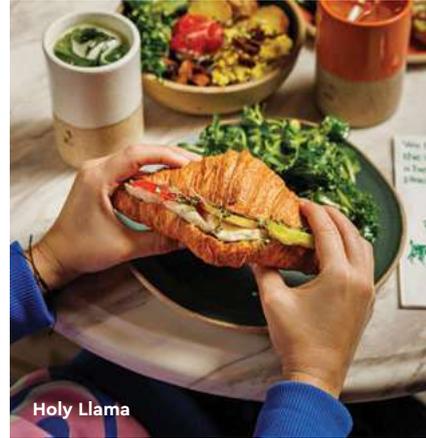




Τρομερό Παιδί



Kora



Holy Llama

HOLY LLAMA

Η πρωτεύουσα είχε ανάγκη από ένα vegan φούρνο και αυτό το κενό ήρθε να καλύψει το «Holy Llama», δημιουργώντας προϊόντα χωρίς καθόλου ζωικά υλικά. Μάλιστα, διαθέτουν τη δική τους φάρμα στο Μαρκόπουλο Ωρωπού, από την οποία προμηθεύονται φρέσκα φρούτα, λαχανικά, βότανα και χόρτα. Η σпеσιαλιτέ τους είναι οι σφολιάτες, τις οποίες θα βρείτε στην πιο γκουρμέ εκδοχή τους. Για πρωινό στο χέρι, επιλέξαμε ένα κρουασάν *caprese*, γεμισμένο με χειροποίητη μοτσαρέλα από κάσιους και ταπιόκα, ντομάτα, σπιτικό πέστο βασιλικού και φύτρες. Κι αν για εσάς δεν νοείται πρωινό χωρίς γλυκό, τότε μην παραλείψετε τα κυβικά τους *cruffins* με χειροποίητη πραλίνα φουντουκιού.

Νίκης 23, Σύνταγμα, Τ/210-7626078

ΤΡΟΜΕΡΟ ΠΑΙΔΙ

Ένας φούρνος-φαινόμενο, που έχει συζητηθεί πολύ. Το «Τρομερό Παιδί» φτιάχνει καθημερινά οκτώ είδη προζυμένιου ψωμιού με άλευρα από το Λουτρό Καρδίτσας, τα οποία ψήνονται σε έναν *open air* φούρνο. Αυτή η χρονοβόρα διαδικασία αξίζει τον κόπο, αφού εγγυάται φρέσκο, νόστιμο και υγιεινό αποτέλεσμα με ανώτερη γέυση και ποιότητα. Κι ενώ το ψωμί τους «μυρίζει» Ελλάδα, στα γλυκά τους κυριαρχεί η παριζιάνικη εσάνς. Τις γλυκές δημιουργίες επιμελείται μια ομάδα Γάλλων ζαχαροπλαστών, ενώ τα περίφημα κρουασάν τους φτιάχνονται με άφθονο γαλλικό βούτυρο, ακολουθώντας μια παραδοσιακή συνταγή που χάνεται στα βάθη των αιώνων.

Παπαδιαμαντοπούλου 30, Ιλίσια, Τ/210-777537

KORA

Ένας μοντέρνος φούρνος και βιενουαζερί στην καρδιά του Κολωνακίου που δικαίως έχει γίνει ένα από τα πιο διάσημα *new age bakeries* της Αττικής. Με σεβασμό στην τέχνη της αρτοποιίας, στο «Kora» φτιάχνουν αποκλειστικά προζυμένιο ψωμί, που το αφήνουν να ωριμάσει για τουλάχιστον δεκαέξι ώρες. Η αργή ωρίμανση χαρίζει πλούσια γέυση στα προϊόντα και τα καθιστά πιο θρεπτικά και εύπεπτα από τα συμβατικά παραγόμενα αρτοσκευάσματα. Πιστέψτε μας, τα παραπάνω τα καταλαβαίνετε με την πρώτη μπουκιά.

Π. Αναγνωστόπουλου 44, Κολωνάκι, Τ/210-3627855

FLAKE

Το αγαπημένο «Kick» στην Κυψέλη απέκτησε πρόσφατα «αδερφάκι», το οποίο βρίσκεται ακριβώς απέναντι. Το «Flake» είναι ένα ξεχωριστό πρότζεκτ, που σκοπό έχει να αναβιώσει το ελληνικό ψωμί. Πέραν από αργής ωρίμανσης προζυμένιο ψωμί με αλεύρι ολικής άλεσης και πίτουρο, εδώ θα βρείτε λαχταριστά *babka* και *μπριός*, *φοκάτσες*, *μπαγκέτες* και έναν ωραίο κατάλογο για *brunch*. Την καρδιά μας έκλεψε το σάντουιτς με λουκάνικο τσορίθο από τη Δράμα, γαλένι, μαρμελάδα ντομάτας, τσίλι και σπανάκι.

Σποράδων 24, Κυψέλη, Τ/211-1190369

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024

ΚΡΑΣΙ & SPIRITS

ΝΕΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ & ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΑ



ΠΟΤΑ & ΚΟΚΤΕΪΛ

ΓΕΜΑΤΑ ΠΟΤΗΡΙΑ

Αυτόν το μήνα, σηκώνουμε τα ποτήρια μας σε όλα αυτά που έρχονται, στη νοστιμιά της κάθε μέρας, την υπέροχη γεύση της ζωής, των γεμάτων τραπεζιών και την καρδιά της ελληνικής κουζίνας μας.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΡΑΣΙΟΥ 2024



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Το σπανάκι αυτόν το μήνα είναι στα καλύτερά του. Το ίδιο και η γλώσσα στο θαλασσινό βαςίλειο. Ένα σπανακόρυζο με αχνιστή γλώσσα είναι το ιδανικό comfort πιάτο. Αν δίπλα του βάλεις ένα «φυσικό» Sauvignon Blanc, θα έχεις ένα έπος. Δοκίμασε το **Sauvignon Blanc Παλαιοχώρι** του Κτήματος Αποστολίδη και θα εντυπωσιαστείς με την ισορροπία σε ένταση, γεύση και τελείωμα. **Ενδεικτική τιμή: €13**



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Βαρύς χειμώνας και στο τραπέζι αγριογιούρουνο σιφάδο με κυδώνια. Σώμα, γλυκύτητα αλλά και σπιρτάδα από το κυδώνι, ενώ το κρύο σπικώνει κρασιά με πικνότητα και ένταση. Δοκίμασε το **Αχέρων Κολλινιάτικο** της Οινοπαιίας Μαρκόγιαννη από την Ολυμπία, ένα κόκκινο κρασί που εντυπωσιάζει με τις πληθωρικές τανίνες του ισορροπώντας τη λιπαρότητα του πιάτου. **Ενδεικτική τιμή: €15,90**



ΜΑΡΤΙΟΣ

Καιρός για κακαβιά με βραχόψαφα. Όσο κι αν σου φαίνεται περιεργο, οι σούπες πάνε με κρασί και η συγκεκριμένη ειδικά με ένα **Asyrtiko**, ίσως όχι τόσο έντονο όσο της Σαντορίνης. Ο συνδυασμός της, όμως, με ένα της Οινοπαιίας Αϊβαλή από τη Νεμέα προβλέπεται ξεσηκωτικός. Η ταιριαστή οξύτητα και το μέτριο σώμα του θα συμπληρώσουν τέλεια τη σούπα. **Ενδεικτική τιμή: €14,90**



ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Μια πίτα με χόρτα εποχής, μυρωδικά και γιαούρτι είναι το απόλυτα ανοξιζάτικο πιάτο. Ξεχειλίζει από ζωντάνια, με τα μυρώνια και το κρεμμυδάκι να γλυκαίνουν το σύνολο. Δοκίμασε μία ακόμα σπάνια ποικιλία, τη **Σκλάββα** από το Οινοποιείο Ζαχαριάδη στη Νεμέα. Ο εκφραστικός της χαρακτήρας και η ανθική αίσθηση στη μύτη και στο στόμα θα την καθιρώσουν στο τραπέζι. **Ενδεικτική τιμή: €11**



ΜΑΪΟΣ

Το παντζάρι έχει την τιμητική του. Δοκίμασέ το σε μια βελουτέ με μύδια και βούτυρο. Εδώ κι αν έχεις εντάσεις και συνδυασμούς που θα ανοίξουν νέους δρόμους για τους γευστικούς σου κάλυκες. Η γλύκα του παντζαριού και η umami αίσθηση του μυδιού θα δέσουν όμορφα με ένα φυσικό ροζέ, όπως το **Stalisma** από το Οινοποιείο Καμάρια στη Θεσσαλονίκη. **Ενδεικτική τιμή: €20,20**



ΙΟΥΝΙΟΣ

Ο καλύτερος μήνας για λαδερά, όπως τα φασολάκια με κιμά, που συνδυάζουν την ντοματένια οξύτητα με τη λιπαρή αίσθηση του λαδερού και τη ζωική ένταση του κιμά. Βάλε δίπλα τον **Κομψό Λιάτικο** των Αμπελώνων Καραβίτσκη: ένα λεπτεπίλετο κόκκινο κρασί που θα ταιριάζει γάντι με τις μπαχαρικές νότες του, τη διακριτή γλυκύτητα και τη σπιρτόζικη οξύτητά του. **Ενδεικτική τιμή: €10,60**



ΙΟΥΛΙΟΣ



Συμπαθείς δεν συμπαθείς τις μπάμες, θα τις λατρεύεις κοκκινιστές με σύγκλινο και ροφό, σε ένα πιάτο που τα έχει όλα: ένταση, γλυκύτητα, σώμα, καπνιστή αίσθηση και τη θαλασσινή γοητεία του ψαριού. Βάλε δίπλα ένα μισοκόκκινο κρασί σαν το **Εκατό** του Οινοποιείου Τρουπή από τη Μαντίνεια, με ωραία δομή και μεταξένιες τανίνες, και μας ευχαριστείς μετά. **Ενδεικτική τιμή: €15,20**



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ



Ο μήνας της ντομάτας, Ώριμη, νόστιμη και γλυκιά, θα κλέψει την παράσταση σε ένα ντοματάρουζο με αχιβάδες. Τι λες για μια ξηρή, ροζέ-έκδοση της αγαπημένης Μαυροδάφνης να το αγοντάρει; Το **Roz** του Οινοποιείου Πετρακόπουλου από την Κεφαλονιά θα ισορροπήσει τις εντάσεις και τις γωνίες του πιάτου, κάνοντας το συνδυασμό απλά μαγικό. **Ενδεικτική τιμή: €18,90**



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ



Τώρα που μαζευόμαστε, τι λες για ένα μοσχαραάκι κοκκινιστό, με κρέμα καπνιστής μελιτζάνας; Καφός να βάλεις το χέρι βαθιά στο συντηρητή σου για να βγάλεις ένα καλοκαίρισμένο Ξινόμαυρο, όπως το **Ξινόμαυρο Reserve** του Κτήματος Άλφα, που ζυμώνει με γηγενείς ζύμες σε καινούργια γαλλικά βαρέλια για 24 μήνες, αποκτώντας υπερπολυπλοκό χαρακτήρα. **Ενδεικτική τιμή: €23,30**



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ



Απόλαυσε μια βελούτε κολοκύθας με καρβίδες και συνδάσε τη με ένα ελαφρά βαρελάτο **Chardonnay**, όπως αυτό του Κτήματος Ζην Ηδέως από την Πέλλα που θα λατρεύεις. Η βουτυρένια αίσθηση στο στόμα, το ελαφρύ κάπνισμα από το βαρέλι και η βανιλένια επίγευση θα ταιριάζουν τέλεια στην comfort κολοκυθόσουπα και θα αναδείξουν τη φινέτσα της караβιδας. **Ενδεικτική τιμή: €11,90**



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ



Ήδη ονειρευόμαστε μια σιγομαγειρεμένη ρεβιθάδα με ζυγούρι. Πληθωρική γεύση, με μπαχάρια και το ζυγούρι να απογειώνει το σύνολο με τον έντονα ζωικό χαρακτήρα του. Ένα Ξινόμαυρο από τη Νάουσα είναι ο ιδανικός παρτενέρ. Προτείνουμε τη **Νάουσα** του Οινοποιείου Κελεσιδή από το Γιαννακοχώρι. Τόσο όσο, θα αναδείξει όλη την ένταση του πιάτου. **Ενδεικτική τιμή: €17,10**



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ



Καιρός για κάστανα! Δοκίμασέ τα σιτάδο, ένα πιάτο τόσο γιορτινό όσο και καθημερινό. Συνδάσε το με ένα φινετσάτο Αγιωργίτικο, όπως το **Themelio Neimea Reserve** του Κτήματος Γκόφα από τη Νεμέα που, με τα φρούτα του, τις καλοδοουλεμένες τανίνες και την μπαχαρένια αίσθηση, θα επιτρέψει στη λεπτεπίλεπτη υφή του πιάτου να λάμψει χωρίς να το επισκιάζει. **Ενδεικτική τιμή: €15,20**



*Η γνωστή σεφ Σταυριανή Ζερβακάκου και ο Άγγελος Δαμουλιάνος, ιδρυτές του **Boitia** επιλέγουν τα κρασιά της χρονιάς και τα συνδυάζουν με τα ιδανικά πιάτα.*

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΓΓΕΛΟ ΔΑΜΟΥΛΙΑΝΟ

ΚΟΚΤΕΪΛ ΜΕ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ



Ο mixologist του «The Clumsies», Νίκος Σουρμπάτης, δημιουργεί τέσσερις ιδιαίτερες προτάσεις με άρωμα αγαπημένων χειμωνιάτικων φρούτων, που μπορούμε να φτιάξουμε εύκολα και να τις απολαύσουμε στην άνεση του σπιτιού μας.

ΑΠΟ ΤΗ ΒΕΡΑ ΠΑΡΑΟΥ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΠΡΑΝΟΣ ΒΟΗΘΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΥ ΜΑΡΙΟΣ ΖΟΥΛΗΣ

NEW AGE MIMOSA

ΥΛΙΚΑ

- Φλούδες από 5 πορτοκάλια
- 70 γρ. ψιλοκομμένο λεμονόχορτο
- 10 φύλλα βασιλικού
- 100 ml Amalia Brut Κτήμα Τσέλεπου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε σε ένα γυάλινο δοχείο φαγητού τις πορτοκαλόφλουδες, το λεμονόχορτο και το βασιλικό. Προσθέτουμε 700 γρ. ζάχαρη, κλείνουμε το δοχείο και αφήνουμε τις πορτοκαλόφλουδες όλο το βράδυ να βγάλουν τα υγρά τους.

Την επόμενη μέρα συμπληρώνουμε 500 ml ζεστό νερό και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Τέλος προσθέτουμε 30 γρ. ξινό (σκόνη).

Ρίχνουμε σε ποτήρι 30 ml από το σιρόπι και απογεμίζουμε με το Amalia Brut. Σερβίρουμε το ποτό γαρνίροντας προαιρετικά με φλούδα πορτοκαλιού.



GRASSY LEMONADE

ΥΛΙΚΑ

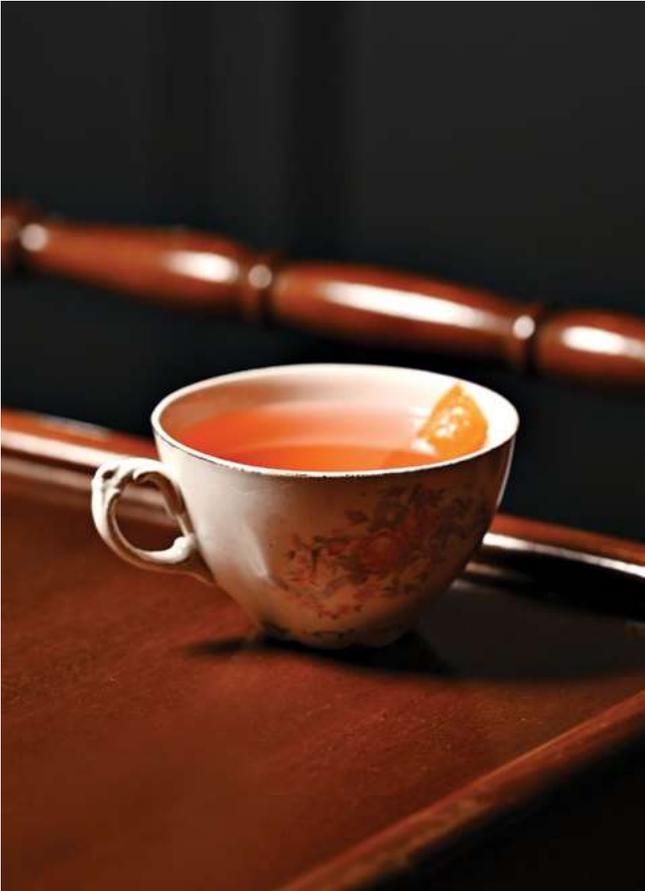
- 60 ml τζιν
- 1 λίτρο ζωμό από βρασμένα χόρτα
- 140 γρ. φρέσκο δεντρολίβανο
- 1.400 γρ. ζάχαρη
- 3 κομμάτια αποξηραμένο λεμονάκι
- 60 γρ. αποξηραμένη λουίζα
- 10 ml χυμό λεμονιού φρεσκοστυμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε σε ένα κατσαρολάκι όλα τα υλικά και τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Μόλις ομογενοποιηθούν, προσθέτουμε 60 γρ. ξινό (σκόνη) και ανακατεύουμε.

Σουρώνουμε το μείγμα και το μεταφέρουμε σε γυάλινο δοχείο. Σερβίρουμε στο ποτήρι 30 ml από το σιρόπι και απογεμίζουμε με ανθρακούχα λεμονάδα.





CHRISTMAS PUNCH

ΥΛΙΚΑ

- 60 ml σκοτσέζικο ουίσκι
- 15 ml λικέρ γκρέιπφρουτ
- Τσάι milky oolong
- 10 γρ. Bourbon pepper
- 10 γρ. Mandarin pepper
- Μπισκότο gingerbread
καραμελωμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το τσάι, προσθέτουμε τα πιπέρια και καρμελώνουμε το μπισκότο. Ανακατεύουμε μέχρι να αποκτήσουμε ένα ομοιογενές μείγμα το οποίο σουρώνουμε περνώντας το από ένα φίλτρο του καφέ.

Σερβίρουμε σε ποτήρι 20 ml από το τσάι, προσθέτουμε το ουίσκι και το λικέρ γκρέιπφρουτ και ανακατεύουμε.

BEES & CITRUS

ΥΛΙΚΑ

- 300 ml τζιν
- 300 ml Campari
- 300 ml βερμούτ
- 10 φύλλα αρμπαρόριζας
- 200 γρ. κεριά μέλισσας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε όλα τα υλικά σε ένα κατσαρολάκι και αφήνουμε το μείγμα σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά. Το σουρώνουμε και το μεταφέρουμε σε γυάλινο δοχείο.

Σερβίρουμε 60 ml από το μείγμα σε ποτήρι και απογεμίζουμε με σόδα περγαμόντο-μανταρίνι.



Η ενασχόληση του **Νίκου Σουρμπάτη** με την εστίαση ξεκίνησε το 2007 αρχικά από το πόστο του σέρβις. Η ευχαρίστηση που αντλούσε ωστόσο από την επικοινωνία του με τον κόσμο δεν άργησε να τον οδηγήσει πίσω από την μπάρα, από όπου μπορούσε πλέον να προσφέρει στους πελάτες και απόλαυση με τις εύγευστες και ευφάνταστες δημιουργίες του. Δέκα χρόνια μετά, ανοίγει το «Clumsies» από ανθρώπους που θαυμάζει μέχρι και σήμερα, οπότε η δουλειά του ως mixologist εκεί ήρθε ως φυσική εξέλιξη της διαδρομής του. Το «Clumsies», που κάθε χρόνο φιγουράρει στη λίστα με τα 50 καλύτερα μπαρ του κόσμου, αποτέλεσε την έμπνευση και το εφελτήριο του για μια σειρά επιτυχιών, αφού το 2019 αναδείχτηκε ως ο καλύτερος bartender στο World Class Greece και το 2018 έλαβε την πρώτη θέση στο Havana Club Wild Card Global. Ο ίδιος δηλώνει λάτρης της τεκίλας και του μεσκάλ, ενώ αγαπάει πολύ την παλόμα.

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Ό,τι μπορούμε να διαλέξουμε αυτή την περίοδο για μέγιστο βαθμό ποιότητας και γεύσης. Φωτογραφίστε τη λίστα για να την έχετε μαζί σας στην επόμενη βόλτα για ψώνια.



ΑΓΚΙΝΑΡΑ



ΑΧΛΑΔΙ



ΚΑΡΟΤΟ



ΚΛΗΜΕΝΤΙΝΗ



ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ



ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ



ΛΑΧΑΝΟ



ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ



ΜΑΡΟΥΛΙ



ΜΗΛΟ



ΜΠΡΟΚΟΛΟ



ΝΕΡΑΝΤΖΙ



ΠΑΝΤΖΑΡΙ



ΠΑΤΑΤΑ



ΠΡΑΣΟ



ΡΑΠΑΝΑΚΙ



ΣΕΛΙΝΟ



ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑ



ΣΠΑΝΑΚΙ



ΦΙΝΟΚΙΟ

ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ



ΑΘΕΡΙΝΑ



ΓΑΒΡΟΣ



ΓΑΡΙΔΑ



ΔΡΑΚΑΙΝΑ



ΚΑΛΑΜΑΡΙ



ΚΟΥΤΣΟΜΟΥΡΑ



ΛΥΘΡΙΝΙ



ΠΕΡΚΑ



ΠΕΣΚΑΝΔΡΙΤΣΑ



ΡΟΦΟΣ



ΣΥΝΑΓΡΙΔΑ



ΣΦΥΡΙΔΑ

ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ

ΤΟ ΚΟΥΜΚΟΥΑΤ ΤΗΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ

Μοιάζει με μακρόστενο μικροσκοπικό πορτοκάλι. Πλούσιο σε υδατάνθρακες και ιχνοστοιχεία, αποτελεί εξαιρετική πηγή βιταμινών. Πιο γνωστό είναι το είδος μαργαρίτα στην Κέρκυρα, που χρησιμοποιείται ευρέως στη ζαχαροπλαστική.



ΤΟ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ ΤΗΣ ΧΙΟΥ

Το χιώτικο μανταρίνι το 2012 αναγνωρίστηκε ως Προϊόν Γεωγραφικής Προέλευσης. Γλυκό και εύκολο στο καθαρίσμα, γίνεται ιδανικό σνακ και εξαιρετικός σύμμαχος σε ευφάνταστες γλυκές αλλά και αλμυρές δημιουργίες.



ΤΟ ΛΑΧΑΝΟ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ

Η Αγία Βαρβάρα, μεγάλο χωριό της Κρήτης, φημίζεται για το πιο κλασικό λαχανικό του χειμώνα. Χαμηλό σε θερμίδες, θρεπτικό και πλούσιο σε φυτικές ίνες, το λάχανο αυτή την εποχή είναι η καλύτερη βάση για σαλάτες.



Η ΠΑΤΑΤΑ ΤΗΣ ΝΑΞΟΥ

Η ναξιώτικη πατάτα φημίζεται για τη μεγάλη θρεπτική αξία και την πλούσια γεύση της, ενώ κάθε χρόνο παράγονται στο νησί 8.000 τόνοι. Μάλιστα πρόκειται για ένα προϊόν με Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη.



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

*** Εύκολο *** Μέτριας δυσκολίας *** Για ειδικούς

• Πιάτα που μπορούν να προετοιμαστούν εκ των προτέρων, είτε πλήρως είτε εν μέρει, όπως προτείνεται στις συνταγές (με κόκκινο χρώμα σημειώνεται ο χρόνος προετοιμασίας και αναμονής)

ΣΑΛΑΤΕΣ

	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
ΖΕΣΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ ΒΑΝΙΛΙΣ	*** 60'	57
ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ & ΓΛΥΚΟΞΙΝΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ	*** 10' 15'	62
ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΥΡΩΝΙΑ	*** 15'	58
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΔΑ	*** 15'	57
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΚΟΤΣΑΝΙ ΜΠΡΟΚΟΛΟΥ	*** 15'	57
ΣΑΛΑΤΑ ΣΤΟ ΒΑΖΟ	*** 10' 10'	
ΨΗΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ ΜΕ ΡΟΚΑ ΚΑΙ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΑΙΓΙΝΗΣ	*** 20' 60'	62

ΟΡΕΚΤΙΚΑ/ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
ΑΒΓΟΛΕΜΟΝΟ	*** 7'	117
ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΦΥΛΛΟ (ΜΠΛΑΤΣΑΡΙΑ)	*** 15' 60'	67
ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	*** 20' 60'	67
ΚΛΑΣΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΥ	*** 10' 35'	118
ΚΟΘΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΖΥΓΟΥΡΑΚΙ	*** 2½ ΩΡΕΣ 60'	29
ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ	*** 20' 2½ ΩΡΕΣ	33
ΚΡΕΜΜΥΔΟΠΙΤΑ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙΑ & ΒΟΤΑΝΑ (VEGAN)	*** 20' 60'	62
ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	*** 10' 45'	114
ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ	*** 10'	117
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΠΑΤΑΤΑΣ	*** 10' 3'	113
ΠΑΤΑΚΙΑ	*** 15' 4'	113
ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΟΥΡΕ	*** 7' 25'	115
ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ	*** 5' 25'	115

	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΟΛΟΚΛΗΡΕΣ ΜΕ ΤΗ ΦΛΟΥΔΑ	*** 8' 20'	115
ΠΑΤΑΤΕΣ ΟΛΟΚΛΗΡΕΣ ΣΤΟ ΑΛΟΥΜΙΝΟΧΑΡΤΟ	*** 10' 1½ ΩΡΑ	114
ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΤΗ ΦΛΟΥΔΑ ΣΑΝ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ (WEDGES)	*** 7' 30'	114
ΠΑΤΕ ΜΕ ΑΒΓΟΤΑΡΑΧΟ	*** 20' 17'	20
ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ	*** 10' 40'	118
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΟΜΕΛΕΤΑΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	*** 5' 5'	36
ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ	*** 5' 5'	36
ΦΛΟΓΕΡΕΣ ΜΕ ΜΑΝΟΥΡΙ, ΚΑΡΥΔΙΑ, ΣΤΑΦΙΔΕΣ & ΔΥΟΣΜΟ	*** 15' 20'	67
ΧΟΝΤΡΟΚΟΜΜΕΝΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ	*** 30' 10'	113

ΣΟΥΠΕΣ

	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
ΓΙΟΥΒΑΡΑΚΙΑ	*** 10' 50'	24
ΚΑΚΑΒΙΑ	*** 20' 35'	18
ΡΕΒΙΘΑΔΑ ΜΕ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ & ΠΡΑΣΟ	*** 10' 3 ΩΡΕΣ	44
ΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ	*** 15' 60'	70
ΣΟΥΠΑ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΛΑΔΙ ΜΠΟΥΚΟΒΟΥ	*** 20' 40'	70
ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΙΔΕ	*** 15' 40'	70

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
ΒΙΔΕΣ ΜΕ ΤΟΝΟ ΚΑΙ ΨΗΤΑ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ	*** 10' 40'	74
ΧΥΛΟΠΙΤΑΚΙ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ	*** 15' 35'	74

ΚΡΕΑΣ

	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	*** 10' 30'	81

	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΟΣ	*** 10' 2 ΩΡΕΣ & 15'	24
ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΒΡΟΜΗ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	*** 10' 40'	78
ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΚΥΔΩΝΙΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ	*** 15' 2 ΩΡΕΣ	29
ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΣΥΚΑ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	*** 10' 30'	81
ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟΡΙΖΑ	*** 15' 45'	78

ΨΑΡΙ

	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
ΣΟΥΠΙΕΣ ΚΡΑΣΑΤΕΣ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ	*** 30' 60'	74
ΨΑΡΙ ΑΧΝΙΣΤΟ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟΡΙΖΑ, ΚΑΠΑΡΗ & ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ	*** 10' 45'	44

ΓΛΥΚΑ

	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΕΛΙΔΑ
ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΜΕ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ	*** 5'	44
ΑΦΡΑΤΟ ΚΕΪΚ ΜΕ ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΑΛΕΥΡΙ	*** 30' 40'	85
ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΗΛΑ ΨΗΜΜΕΝΑ ΜΕ ΚΡΑΣΙ	*** 30' 30'	00
ΚΕΪΚ ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΑ	*** 50' 50'	43
ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΚΑΝΕΛΑΣ ΚΑΙ ΣΟΥΣΑΜΙΟΥ	*** 20' 20'	110
ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ ΑΠΟ ΤΑ ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ	*** 40' 20'	33
ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ-ΜΠΑΝΑΝΑ ΣΤΟ ΠΟΤΗΡΙ	*** 15' 00'	85
ΛΑΔΟΡΑΒΑΝΙ	*** 30' 1½ ΩΡΑ	32
ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ	*** 17 ΩΡΕΣ 1½ ΩΡΑ	43
ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ	*** 20' 20'	111
ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ	*** 5'	36
ΠΑΣΤΑ ΦΛΩΡΑ	*** 20' 45'	108
ΧΑΛΒΑΣ ΜΕ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ & ΜΕΛΙ	*** 40' 30'	43

ΙΔΕΕΣ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Οι συντάκτες του «Ελληνική Κουζίνα» βγαίνουν στην αγορά, ενημερώνονται για ό,τι νέο κυκλοφορεί και ξεχωρίζουν όσα αξίζει να επιλέξουμε για το σπίτι μας.



Η LEROY MERLIN ΕΙΝΑΙ ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ ΣΤΑ ΚΡΥΑ

Η ιδανική εποχή για ζεστασιά στο σπίτι και χαλάρωση έφτασε. Γι' αυτό και μονόδρομο αποτελεί η LEROY MERLIN που προτείνει μεγάλη ποικιλία σε χαλιά και μοκέτες για να ντύσουν το σπίτι, σε διάφορα μεγέθη και στυλ που, εκτός από αίσθηση θαλπωρής, δίνουν χαρακτήρα και αλλάζουν την όψη ενός χώρου. Επειδή, όμως, για να έχουμε ζέση χρειαζόμαστε και σόμπες, επιλέξτε ανάμεσα από ξυλόσομπες και σόμπες pellet. Εξίσου σημαντικό είναι και το καύσιμο που χρησιμοποιούν γι' αυτό και η LEROY MERLIN έχει συμπεριλάβει στην γκάμα της το οικονομικότερο pellet της αγοράς, καυσόξυλα κατάλληλα για το τζάκι και τις σόμπες ξύλου, κηροζίνη, καθώς και προσανάμματα διαφόρων τύπων.



ΤΣΙΠΟΥΡΟ ΚΑΛΑΪΤΖΗ ΕΝΑΣ ΔΙΩΝΑΣ ΑΓΝΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Παρασκευάζεται από εξαιρετικά αρωματικά ελληνικά στέμφυλα από τη Θεσσαλική γη, καταλήγοντας φινετσάτο και ειλικρινές χάρη στη διπλή απόστασή του σε χάλκινο άμβυκα ασυνεχούς απόσταξης. Το Μοσχάτο, η Μαλαγουζιά, το Σαββατιανό, ο Ροδίτης και το Ασύρτικο συναντιούνται, σε ένα αρμονικό πάντρεμα και ζυμώνονται στις ιδανικές συνθήκες, πάντα με την ιδιαίτερη προσοχή και φροντίδα του οινολόγου. Σήμερα, ο Όμιλος Εταιρειών Mantis συνδυάζει τις παραδοσιακές αξίες και την αυθεντία του παλιού, με τις τελευταίες οινοποιητικές και αποστακτικές μεθόδους, γεφυρώνοντας το παραδοσιακό με το καινοτόμο, αξίες που χαρακτηρίζουν τον Όμιλο σε όλα τα στάδια της καθημερινής του λειτουργίας.

ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΕΣ ΒΡΑΔΙΕΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟ LANGLEY'S GIN

Τι καλύτερο τώρα το χειμώνα από μια cozy βραδιά στο σπίτι παρέα με καλούς φίλους, τις αγαπημένες μας ταινίες και φυσικά το Langley's Gin; Επιλογές που μπορούν να καλύψουν όλα τα γούστα είτε μιλάμε για κάτι old time classic, όπως το Langley's G&T είτε για κάτι πιο έντονο και ιδιαίτερο όπως το Langley's Negroni. Το Langley's παράγεται στην Αγγλία από 100% αγγλικό σιτάρι και επιδέχεται μία και μόνο απόσταξη. Χρησιμοποιούνται έτσι μόνο τα πρώτα και καλύτερα έλαια από τα βότανά του. Παρασκευάζεται σύμφωνα με τους αυστηρούς κανόνες του London Dry Gin και ψηφίστηκε ως Gin of the Year στον Διεθνή Διαγωνισμό Ποτών της Νέας Υόρκης το 2016.



Η ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ DON JULIO TEQUILA

Πρόκειται για την πιο δημοφιλή τεκίλα στο Μεξικό, φτιαγμένη από 100% μπλε αγαύη, ταυτόσημη με την κουλτούρα του τόπου και την αγάπη του ιδρυτή Don Julio Gonzalez για τη γη, τους ανθρώπους της και την αδιάκοπη ενασχόλησή τους με αυτήν. Μια τεκίλα που αντιπροσωπεύει την αναζήτηση στην ποιότητα των επιλογών μας, το πάθος σε ό,τι κάνουμε, την επιθυμία για το αυθεντικό. Μια τέτοια τεκίλα, δεν θα μπορούσε παρά να αναδείξει το πιο γευστικό και trendy cocktail, την Paloma Don Julio με τους αμέτρητους fans.



ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΜΕ ΤΗ NESPRESSO

Μια ξεχωριστή εμπειρία επιφύλασσε η Nespresso για τους φίλους και συνεργάτες της σε ένα μοναδικό ορεινό προορισμό στην ορεινή Αρκαδία. Εκεί, με φόντο το γραφικό χειμωνιάτικο σκηνικό, είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να δοκιμάσουν νέες συνταγές καφέ. Επίσης παρακολούθησαν ένα πολύ ενδιαφέρον masterclass σχετικά την ιστορία του καφέ της εταιρείας. Η όμορφη βραδιά έκλεισε απολαμβάνοντας Nespresso Martini με την ιδιαίτερη γεύση που τους κατέκτησε.



THE WHITE KNIGHT Ο ΝΕΟΣ ΑΦΡΩΔΗΣ ΟΙΝΟΣ ΤΗΣ BOUTARI WINERY

Μια νέα άφιξη ήρθε να επιβεβαιώσει την υψηλή τέχνη της οινοποιίας. Ο αφρώδης οίνος της Boutari, The White Knight, συστήνεται στο κοινό ως ο ιδανικός συνοδοιπόρος για όλες αυτές τις στιγμές που αξίζουν παραπάνω λάμψη. Δημιουργημένο από προσεκτικά επιλεγμένα σταφύλια, σε ιδιόκτητο ξηρικό αμπελώνα στην περιοχή της Μαντίνειας, που καλλιεργείται σύμφωνα με τις αρχές της βιολογικής γεωργίας, το The White Knight έρχεται να ομορφύνει τις αναμνήσεις μας και να μας καταπλήξει. Εις υγείαν, λοιπόν, του λευκού ιππότη που μόλις έφτασε.



ΦΙΛΙΩΜΑ - ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ ΕΜΠΝΕΥΣΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΩΝ ΚΡΑΣΙΩΝ

Η ιστορική οινοποιία Μαλαματίνα υπογράφει τη νέα σειρά κρασιών Φίλιωμα, ως μέλος του Ομίλου Εταιρειών Mantis. Αξιοποιώντας τους θησαυρούς της ελληνικής γης και συνδυάζοντας την παράδοση με σύγχρονες πρακτικές, δημιούργησε μια συλλογή ποιοτικών και ταυτόχρονα προσιτών κρασιών, που θα συντροφεύσουν μοναδικά τις στιγμές μας. Επιλέξτε ανάμεσα σε λευκό ξηρό που λαμπερό λεμονοπράσινο χρώμα που πίνεται ευχάριστα ακόμα και σκέτο, ροζέ ξηρό που ξεχωρίζει για το λαμπερό τριανταφυλλί χρώμα του και διατηρεί την απόλαυση μετά από κάθε γουλιά και ερυθρό ξηρό που συνδυάζει μεθυστικά, αρωματικά φρούτα μαζί με τις ανθικές νότες ανοιξιάτικης βιολέτας.



ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΛΙΣΤΕΣ ΤΟΥ 2024

Η Φρόσω περπατά στην πόλη, δοκιμάζει γεύσεις, βολτάρει στο Διαδίκτυο και ανακατεύει σε μια σελίδα επαίνους, σκέψεις και γκρίνιες.

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ
ΗΛΙΑΝΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ

• Δεν κρύβω ότι ένιωσα εθνικά υπερήφανη όταν διάβασα ότι ο Taste Atlas κατέταξε την ελληνική κουζίνα 3η στον κόσμο –ουσιαστικά 2η μετά την Ιταλία και την Ιαπωνία που ισοψήφησαν–, αλλά και την μπουγάτσα τρίτη στα πρωινά, ενώ συμπεριέλαβε τα ροδάκινα Βελβεντού και τα μανταρίνια Χίου στη λίστα με τα καλύτερα φρούτα (με τα ροδάκινα να φιγουράρουν στην πρώτη θέση)... Από περιέργεια, λοιπόν, μπήκα στο site και έφαξα τις προτάσεις τους για τα καλύτερα εστιατόρια. Η εθνική μου υπερηφάνεια τσαλακώθηκε στο δευτερόλεπτο! Γιατί, όσο μπορώ



να κρίνω, από τη γειτονιά μου, για παράδειγμα, αυτά που φιγουράρουν είναι τα πιο τουριστικά, αυτά που οι ντόπιοι αποφεύγουμε όπως ο διάλογος το λιβάνι – κι όχι αδικώς.



• Μια άλλη διεθνής διάκριση με χαροποίησε ιδιαίτερα – και (ευτυχώς) εξακολουθεί. Η κορυφαία Ευρωπαϊκά αγρότισσα για τη χρονιά που πέρασε είναι μια νέα κοπέλα από τη Χίο. Η Αργυρώ Κουτσουράδη, όπως διαβάζω, αν και δεν κατάγεται από αγροτική οικογένεια, αγάπησε τη γη σπουδάζοντας γεωπονική στη Θράκη. Ζωντάνεψε τα εγκαταλειμμένα χωράφια των παππούδων της σπέρνοντας σε αυτά αρωματικά φυτά, το ίδιο έκανε, στη συνέχεια, σε κοντινά κτήματα, επίσης εγκαταλειμμένα από τους ιδιοκτήτες, που είχαν φύγει από το νησί και της τα παραχώρησαν. Η Αργυρώ λοιπόν, με το πείσμα και το μεράκι της, κατάφερε να κάνει μια επιτυχημένη εταιρεία με βιολογικά αρωματικά και βότανα, τα οποία ταξιδεύουν όχι μόνο στην ελληνική αγορά αλλά και σε αρκετές χώρες του εξωτερικού. Μπράβο και πάλι μπράβο!

• Όπως κάθε χρόνο, μου αρέσει τον Ιανουάριο να χαζεύω τις ατέλειωτες λίστες με τα trends της νέας χρονιάς. Κάθε site που σέβεται τον εαυτό του κατεβάζει και από μία, έτσι αυθαίρετα – κι άντε μετά να ζητήσεις τα ρέστα. Αυτό που είναι λίγο ως πολύ κοινό σε καμιά δεκαριά που διάβασα είναι η προτίμηση στα τρόφιμα και στις τάσεις που σέβονται ή φροντίζουν για το περιβάλλον. Λογικό ήταν να επηρεάσει και τις διατροφικές μας συνήθειες ο φόβος και το άγχος που γεννά η κλιματική κρίση.

• Αποφάσισα λοιπόν να κάνω τη δική μου λίστα με τα trends του 2024 επιλέγοντας από όσες διάβασα – αυθαίρετα κι εγώ. Βάζω μέσα την αγωνία για το περιβάλλον (εννοείται) αλλά και το κακάο που (εκτός από τις σοκολάτες) μεταμορφώνεται σε μικρά σνακ (σπόροι κακάο καλυμμένοι με σοκολάτα), το φαγόπυρο (πού και γιατί το θυμήθηκαν θα σας γελάσω, αλλά μου αρέσει)

και την ντομάτα σε σαλάτες, σάλτσες, γλυκά, μαρμελάδες και ποτά («το 2024 είναι το έτος της ντομάτας» υποστηρίζουν ειδικοί μιας εταιρείας καταγραφής των τάσεων στην παγκόσμια βιομηχανία τροφίμων). Μαζί τους.

• Η ποσότητα των ελληνικών τυριών έχει αρχίσει να επανακάμπτει, μου έλεγε τις προάλλες καταστηματάρχης εξαιρετικών ελληνικών προϊόντων. Γιατί στην αρχή της «ακρίβειας», πολλοί παραγωγοί προτιμούσαν να πωλούν το γάλα τους σε καλή τιμή σε μεγάλες εταιρείες από το να τυροκομούν, με αποτέλεσμα οι ποσότητες των τυριών τους να έχουν μειωθεί κατά πολύ. Ένα άλλο χαρακτηριστικό, όπως μου έλεγε ο ίδιος, ήταν και η αστάθεια στην ποιότητα, κάτι που και πάλι σιγά σιγά διορθώνεται.

• Είπα τυρί και θυμήθηκα... Πολύ θα ήθελα να δοκιμάσω αυτό το mingier που παράγει ο Ρόρι Στόουν, τυροκόμος από τα Χάιλαντ της Σκωτίας ο οποίος υποστηρίζει στους «New York Times» ότι έφτιαξε το πιο... βρομερό τυρί του κόσμου. Γευσιγνώστες που το γεύτηκαν έγραψαν ότι «αν κλείσεις τη μύτη σου και το δοκιμάσεις, θα διαπιστώσεις πόσο απολαμβάνεις τη γεύση του». Εμπορικό τρικ, εφέ ή οτιδήποτε άλλο, δεν ξέρω, αλλά το έφαξα στο Internet και, όπως φαίνεται, σκίζει σε πωλήσεις – τουλάχιστον στη Μ. Βρετανία. Σε αρκετές ιστοσελίδες φαίνεται να έχει εξαντληθεί το στοκ, ενώ σε άλλες η τιμή του φτάνει τις 44 λίρες (50,89 ευρώ) το κιλό. Φτηνότατο, βέβαια, αν σκεφτεί κανείς ότι το καλοκαίρι πουλήθηκε σε δημοπρασία ένα «κεφάλι» 2,2 κιλών μπλε τυριού cabrales από τη βόρεια Ισπανία έναντι 30.000 ευρώ.



• Το Παρίσι, πατρίδα των μοναδικών εκλεπτυσμένων γλυκών, υποδέχτηκε με τεράστιες ουρές (πολλοί, λέει, είχαν κατασκηνώσει από το βράδυ) το πρώτο κατάστημα αμερικανικής αλυσίδας ντόνατ. Εάλω η πόλις!



www.gaiawines.gr

 GaiaWinesGR

 gaiawines



Γη της Νεμέας

Κοσμοπολίτικο Αγιωργίτικο





ΟΙΝΟΠΟΙΑ ΜΑΛΑΜΑΤΙΝΑ

ΜΙΑ ΖΩΗ ΜΑΖΙ ΜΙΑ ΖΩΗ ΜΑΛΑΜΑΤΙΝΑ!



Απλά αυθεντική!

Ποικιλιακή Σύσταση:
Σαββατιανό, Ροδίτης

**Η ροζέ εκδοχή
της ρετσίνας!**

Ποικιλιακή Σύσταση:
Σαββατιανό, Merlot

— ΡΕΤΣΙΝΑ ΜΑΛΑΜΑΤΙΝΑ —

Όλη η προσπάθεια και το μεράκι μας συνοδεύουν την εκλεκτή στην καρδιά μας, Ρετσίνα Μαλαματίνα.

Κάθε γουλιά και μία ιστορία τεσσάρων γενεών, από τα πρώτα αμπέλια στην Τένεδο, το πρώτο οινοποιείο το 1895, μέχρι και τη δική σου ιστορία που ξεκινάει σήμερα με αυτή τη Μαλαματίνα.



www.malamatina.com